

# كيف تتكلم عربي مع الغرباء



تأليف: جيه وولبرت هاتلر  
 بلاشتراك مع: بوليس نيف  
 ترجمة: د. سهير محفوظ

الهيئة المصرية العامة للكتاب





# الألف كتاب الثاني

## نافذة على الثقافة العالمية

الإشراف العام  
الدكتور / هادي هادي  
رئيس مجلس الإدارة

رئيس التحرير  
أحمد صليحة

مدير التحرير  
عبد الله العلي

الإخراج الفني والكتاب  
ليلى محمد

# كيف تتخلصين من القلق

تأليف  
جين وروبرت هانلى

بالاشتراك مع  
نيولين نيف

ترجمة  
د. سهير محفوظ



١٩٨٨

هذه هي الترجمة العربية الكاملة للكتاب

**Why Women Worry**  
**and How to Stop.**  
**By : Jane and Robert Handly**  
**with Pauline Neff.**  
**Prentice Hall Press, New York, 1990**

إلى الأسرة ، والأصدقاء والأقارب  
الذين كانوا لهم أكبر الفضل في دعم  
جهودنا لتقديم هذا الكتاب .

جین وریور سے ہانڈے





## الفهرس

الموضوع	الصفحة
مقدمة المترجمة	٩
<p><b>اليساب الاول</b></p> <p><b>ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟</b></p>	
الفصل الاول	
تمهيد القلق	١٢
الفصل الثانى	
ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفسى - اجتماعى نحو القلق ؟	٢٥
الفصل الثالث	
الطريق الفرصى نحو القلق	٤٠
الفصل الرابع	
الطريق الاجتماعى نحو القلق	٥٣
الفصل الخامس	
الطريق الفسيولوجى نحو القلق	٦٨
<p><b>اليساب الثانى</b></p> <p><b>امتلكى ادوات المهارة</b></p>	
الفصل السادس	
اداة المهارة اولى : فتشى عن' السبب الحقيقى وراء القلق	٨٩
الفصل السابع	
اداة المهارة الثانية : اعرفى خيارائك	١٠٩

١٢٧	• • • •	الفصل الثامن أداة المهارة الثالثة : ضعى تصوراً لأمثلك
١٥١	• • • •	الفصل التاسع أداة المهارة الرابعة : اقدمى على المجازفة
١٧٠	• • • •	الفصل العاشر أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

### الباب الثالث

#### كيف تستخدم أدوات المهارة فى التخلص من القلق ؟

١٨٧	• •	الفصل الحادى عشر الاعتماد عن القلق فى المسائل المالية والخاصة بالعمل
٢٠٥	• • • • •	الفصل الثانى عشر الحالات الخاصة •• ودولة القلق
٢١٨	• •	الفصل الثالث عشر أدوات اكتساب المهارة التخلصك من القلق على الأبناء
٢٣٤	• • • • •	الفصل الرابع عشر بوتات اكتساب للمهارة التخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام
٢٥٠	• • •	الفصل الخامس عشر حاذى القلق الذى يصيبك بالخوف غير المنطقى
٢٦٢	• • • •	الفصل السادس عشر البروم العامة •• وطريقك للحياة الإيجابية
٢٦٧	• • • • •	قائمة للمراجع

## مقدمة الترجمة

لقد لاقيت في حياتي أهوالا لم  
يتقها بشر .. لكن كثيرا من  
تلك الأموال لم يحدث لي الواقع !

### مسارته قوين

أصبح اللقلق من السمات الأساسية لعصرنا الحديث ، الذي تغير  
فيه توزيع الأتوار بين الرجل والمرأة ، فأصبح على المرأة أن تسعى جنباً  
إلى جنب مع الرجل طلباً للرزق ، الضوء الذي أضساف إلى أعبائها  
الأصلية كزوجة وأم وربة أسرة ضغوطاً مضاعفة أصبحت تتروى بها  
أيضاً ذهبت ، وهيئات أن تستطيع منها فككا -

من هنا برزت ضرورة أن تقدم للمكتبة العربية كتاباً يتناول بالعرض  
والتحليل كل ما يحيط بظاهرة اللقلق ، ويصفه خاصة ذلك الذي يصيب  
المرأة حين تنهالك في فخ اللقلق من فرط الضغوط المتزايدة ، وعدم  
القدرة على تنظيم الوقت ، وضعف الثقة بالنفس ، والسلبية في القول  
والفعل - ويعد أن يستعرض الكتاب كل الظروف التي تسرق المرأة إلى  
دوامة اللقلق ، يقدم لها الأصلحة التي تمكنها من دخول المعركة مع ذلك  
الشعور القاتل الذي قد يدمر حياتها كلها لو لم تعد له العدة ، وتحارب  
بكل قوتها -

يقدم المؤلفان صورة من قريب تكشف واقع المرأة في المجتمع  
الأمريكي الحديث بكل تفاصيله ، وتجعلنا نلمس الوضع المتردى الذي  
أل إليه حال الكيان الأسري في ذلك المجتمع ، وأحسب أنها النتيجة  
الطبيعية لتفشي ظاهرة الطلاق ، إذ تثبت الإحصائيات أنه يدمر نصف  
عدد الزوجات التي تتم كل عام !! فلا حجب إذن أن يره كثيرا في الكتاب

تيب تسلمح من القلق

وصف حالة لاجتماعية جديدة أفرزها ذلك الواقع المرير اسمها «a single mother» كى ترسم صورة تقطر أسى لأم شابة تعمل وحدها طفلا أو أكثر بلا مورد ولا سند . يتبدى ذلك الوضع الأليم جليا فى عدد كبير من الحالات من مختلف الأعمار والمستويات الاجتماعية والثقافية ، ثم لا يلبث المؤلفان أن يعرضا لنا كيف تستطيع كل من تلك الحالات تغيير واقعهما ، والالتصام على أصعب الظروف وأقساما باستدلال الأسلحة التى يقدمانها تحت اسم « أدوات اكتساب المهارة » ، ان تتعلم معها المرأة كيف تكون من أصحاب التفكير الإيجابى ، وكيف تبني ثقافتها بنفسها حتى تكتسب القدرة على حل مشاكلها ، والتخلص من القلق بلا رجعة .

من أكبر الأعباء ، بل التحديات التى واجهتني خلال عملى فى ترجمة هذا الكتاب كان حرصى على القيم الدينية والاجتماعية التى يقوم عليها مجتمعنا العربى ويمتاز بها كل الاختزال ، والتى تختلف اختلافا كبيرا عن قيم المجتمع الأمريكى بكل جوانبه التى يعرض لها المؤلفان . فالأمانة العلمية تقتضى عدم المساس بجوهر الرسالة التى يبعث بها الكتاب وتقدمها غير منقوصة ولا مزينة ، لكن بعض الاعتبارات التى ذكرتها أبت على ألا أن أضع بعض الإضافات فى أماكنها الواجبة ، مدفوعة فى ذلك بشيء واحد ، ألا وهو أنني أخاطب من خلال ترجمة هذا الكتاب كل امرأة فى عالمنا العربى الذى تختلف موروثاته تماما عن عالم المرأة الأمريكية التى هى المثلى الأصلية لهذا العمل فى لغته الأصلية . من هنا فإن خصوصية المشاكل المطروحة على صفحات الكتاب ولربطها بالشعير بالحياة الأمريكية يجعل من حقه على قارئته أن تمتص تلك الحياة بكل دقائقها لكن تضع الأمور فى نصابها ، ولتفصل بينها وبين واقعها للعاش بكل الوعى والرؤية للنضحية ، ومن ثم تتملق لها الاستفادة العنقوية برسالة الكتاب .

لقد سعدت كثيرا بالعمل فى هذا الكتاب ، واقتدت منه أكثر ، وكذا أتمنى أن تقيد منه كل الأنامل الرقيقة التى تنتقيه لتضمه إلى مكتبتها .

القاهرة فى ١٩٩٦/٧/٢٩ .

د . صهيير محفوظ

مدرس بكلية الآمن / جامعة عين شمس

**اسباب الاول**

**ما الذى يصيب المرأة بالقلق ؟**



## الفصل الاول

### مصيدة القلق

غداة ٠٠ وفي الثالثة من بعد منتصف الليل يلسوح لك شبح الأزمة المالية - فيخاصمك النوم حتى الصباح ٠٠ وتتوالى الهواجس ولحدا تلو الآخر ٠٠ لذا لم تصدئ الايجار هذا فسوف يوقع عليك الشرط الجزائي ، أما لذا سددته فلن يمكنك تسديد الفاتورة بطاقت الائتمان ، تماما كما حدث في الشهر الماضي ، وسوف تتراكم عليك الفاتدة بواقع ١٨ % ٠٠ وتتساءلين : الا يمكنني الفكاك من حصار الدين ابدأ ؟؟ يا الله ٠٠ ماذا جرى ؟؟ ويظهر للنوم ٠٠ وداهما ايها النوم ٠٠ ، ومرحبا بصباح جديد تستقبلينه بعيون ذليلة ارفعها السهاد !!

وقد يكون خوفك من السمعة هو السبب وراء القلق الذي يصرتك ٠٠ وتتساءلين كيف يمكن ان اجد من يجني لو زائد ورنى ؟ وتقبعين أمام التليفزيون متخيلة ان كل انثى - بالمقارنة لك - تستير مثالا للرشاقة ، غنمكك التعاسة والاحباط ، فتقتمين كيما آخر من البطاطس المحمرة !! او ربما كانت مشاكل ابنائك المراهقين هي التي تؤرقك : خلافاتهم الدائمة معك ، او سوء درجاتهم في المدرسة . ترى ٠٠ هل يسقطون في حلوية المخدرات ؟ هل يقومون في قبضة البوليس فيودهم السجن ؟ ماذا لو سقطوا صرعى من جراء جرعة زائدة من المخدر ٠٠ وهنا تبدأ الام المملة الخيفة .

وسط كل تلك الهموم التي تثقل كاهلك وتجثم على صدرك وتذكرك ، من أين لك بقل صاف تنجزين به عملك ؟ ان مكتبك نفسه تتعالى فيه الاصوات مطالبة بعودة الام العاملة الى المنزل ٠٠ ماذا انن مستعجلين لـ

كيف نتخلص من القلق

تخطوك في الترقية التي تنتظرينها ؟ كلمسا فكرت في ذلك الأمر أصابك الصداح !

ولعل القلق ينبع من افتقارك للطاقة اللازمة كي تحققى للتوازن بين مسؤولياتك الأسرية ووليك المريض في المستشفى . فالت تخوضين معركة المرور في ساعة الذروة كي تصلى اليه بعد خروجك من عملك ، وتفحصين ابتسامة تلاكين بها وملك المريض ، فما يكون منه الا أن يبتدأ في الشكوى من أن ابنة جاره المريض في نفس الغرفة كانت تلتزم والسماح لسؤال اليوم ! كيف يمكن أن تقنعه بأنه فعلا تحببه وتهتمين به اهتماما حقيقيا ؟ وفي نفس الوقت من الذى سوف يقوم بإعداد طعام العشاء لزوجك وابنتك الكبير ، والأحفاد الذين قدموا للأكامة معك ؟ وتتسارع مقات قلبك عندما تلح عينك عقارب الساعة ، ويملكك شعور مرير بالفشل ! وبأنك لن تكون لديك أبدا القدرة لإنجاز كل ما تريدن القيام به -

القلق .. لابد أنك تعرفينه جيدا ياسميتى .. انه الشعور الذى يصيبك بالانكباب والاضطراب عند التفكير فيما سيكون من أمر المستقبل . ماذا لو فشلت ؟ ماذا لو رفضك الآخرون ؟ .. أن الأفكار السلبية وتصورك لنفسك وأنت مرفعة على القيام بكل ما يخالف لرغبتك الخاصة لا تكب عن مهاجمتك وإلتحام شعورك الواعسى ، بينما تقفين عاجزة أمامها . ومن المعجب أنك تشعرين بأن القلق الشديد على هذه الأمور سوف يجنك الوقوع فيها !! ولكن تشهد عليك قرحة المعدة وتؤكد بأنك واقعة فيها لاحالة !

لقد قام باحثان متخصصان في تتبع أسباب القلق وهما جانيت م . ستافوسكى Janet M. Stavosky وتوماس د . بوركوفيك Thomas D. Borkeovic من جامعة بنسلفانيا بوضع تصريف للقلق : فهو سلسلة من الأفكار والمشاعر والتفسيات المليئة للتي تنتم أنفعل الواقع بطريقة لا سلطان له عليها . ومرضى القلق هم الذين يعيشون الباحثين بأن القلق يزداد لديهم بنسبة ٥٠٪ أو أكثر كل يوم ، ويشعرون بأنهم يعيشون مشكلة مستمرة لا نهاية لها . وقد أثبتت الدراسة التي قام بها هذان الباحثان وتم نشرها في العدد الصادر في خريف ١٩٨٧ من مجلة « Women & Therapy » أو « المرأة والملاج » ، أن النساء يقمن فريسة للقلق أكثر من الرجال بمقدار اثنين الى ثلاثة أضعاف 12



وهذا لايعنى أن الرجال لا يقلقون ، فان تقرير المعهد القومى للصحة النفسية يفيد بأن ١٢ مليوناً من سكان الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من القويبا Phobia او عقدة الخوف ، الى جانب الاضطرابات النفسية من القلق ( مثل نوبات الذعر Panic Attacks واضطرابات القلق Anxiety Disorders ) ولكن عسدد النساء بينهم يفوق عدد الرجال بشكل كبير . كما تفيد الأبحاث أن النساء يعانين من متاعب نفسية عديدة وأنهن عرضة للإصابة بالاضطرابات النفسية أكثر من الرجال ، لذا فهن يلجأن أكثر للطبيب النفسى من أجل المساعدة فى اجتياز مشاكلهن . ( مما يكون له أثر كبير على التحليلات الاحصائية ) . اضيفى الى ذلك أن المرأة تصطبلم فى حياتها العملية بحراقل وحواجز-تحول بينها وبين الشعور بالأشياء والرضا عن عملها ، فتسقط فريسة للاحباط - الشيء الذى لايتعرض له الرجل سادة فى عمله . والاحصائيات تنطق بتلك الحقائق التى - رغم قسوتها - لاتدعشنا ، فلك عملنا لسنوات عديدة فى مجال خدمة الآخرين ، ومساعدتهم لكى يحققوا أقصى استفادة من طاقاتهم ، وذلك من خلال نوات Life Plus او الحياة الايجابية ، التى كنا نلقى فيها الخطب التى من شأنها أن تحفز العاشقين وتمتدثر طاقاتهم الكامنة . أما Life Plus او الحياة الايجابية كما نراها ، فهى القدرة على الانصاف بالمحبة والسعادة والنجاح ، والصحة الجيدة ، وإقامة علاقة حب ناجحة وسليمة . كل ذلك لأطول وقت ممكن فى حياتنا . الا أن كثيراً من النساء يشكون من القلق والهموم ، والسلبية التى تقف حاجلاً فى طريق نجاحهن ، مما يكسبهن بالعجز والاحباط ، ومن ثم تتولد لديهن سلسلة من المتاعب النفسية والصحية ، واليك بعضها :

- ١ - متاعب جسمانية كالآرق ، والصداع ، والام الظهر ، والقرح بانواعها ، بل وتصل أحياناً الى التوتر الشديد ونوبات الذعر .
- ٢ - علاقات مضطربة بين الزوج والزوجة ، بين الأم والأبناء ، أو بين فرد الأسرة ، أو الأصدقاء ، أو زملاء العمل .
- ٣ - سوء الأداء فى العمل ، وانخفاض القدرة الإنتاجية . والأزمات المالية الطاحنة .
- ٤ - اعتماد الثقة بالنفس ، واحتقار الذات ، والاكتئاب ، مما يترك أسيماً الأثر على أداء المرأة فى عملها فيصبح فى مستوى أقل من إمكاناتها بكثير .

لأننا نؤمن بأن المرأة ليس محترماً عليها أن تسقط في مصيدة القلق .  
ولذا فقد تمكنا من التوصل إلى أدوات خمس تساعد المرأة على الخروج  
من دوامة القلق واطلقنا عليها أدوات لكتساب المهارة ، وسوف نقوم  
بتشرح هذه الأدوات الهامة في الفصول القادمة من هذا الكتاب . ولكن  
أولاً وقبل كل شيء هيا بنا نقترب من هذه المصيدة لنرى ما الذي يجعلها  
أكثر ملاممة لطبيعة تكوين الأنثى ياترى ؟؟ !!

#### أسباب القلق عند المرأة :

عندما شرعنا في تأليف هذا للكتاب قمنا بعمل حصر شامل لأحدث  
ما وصلت إليه الدراسات العلمية ، وآخر ما ألقى به كبار علماء النفس  
والأمهات النفسيين حول القلق . وشكلنا مجموعات بحث غير رسمية من  
السيدات تمثل شتى أرجاء الولايات المتحدة لكي يفيدونا بالأسباب التي  
كانت وراء شعورهن بالقلق ، كما قمنا بدراسة متفحصمة لآلاف الرسائل  
التي وردت إلينا من القارئات حول كتبنا السابقة وهي :

« القلق ونوبات الذعر » ، « القلق ونوبات الذعر » ، « Beyond Fear ، و « برنامج الحياة الإيجابية  
للخروج من المأزق ، The Life Plus Program for Getting Unstuck»

وفي هذه الرسائل تتعامل القارئات عن رأينا في إمكانية إيجاد حل  
للمشاكل التي لديهن . وقد ساعدتنا تلك الدراسات على اكتشاف الطرق  
الأربع الرئيسية التي تلحق بالمرأة فوراً في مصيدة القلق ، وتصلبها  
كالتالي :

#### ١ - الطريق للنفس - اجتماعي :

تعلم المرأة منذ نعومة أظفارها أن توكل للرجل مهمة اتخاذ القرار ،  
وما أن تشب قليلاً عن الطوق حتى تتركها أنها تقتدر على مهارات غاية  
في الأهمية ، إلا وهي مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار - ومن ثم تجد  
صعوبة كبيرة عندما تضطرها الظروف إلى أن تتولى شئونها بنفسها لذا  
ولجبتها أية مشكلة ، وذلك لأنها قد اعتادت ، بل طسألاً تدربت على  
الاعتماد الكلي على « بابا » والذكور الآخرين في الأسرة لكي يتخذوا لها  
قراراتها - وهكذا لا يبقى لديها من سبيل سوى أن تقلق ويشد على هذه

## مصيدة القلق

المشاكل ٠٠٠ لا أن تحلها . فإذا زاد الأمر سوءا وتعددت المسائل لنهارت ثقتها بنفسها واعتزازها بذاتها ، وتملكها شسوعور بالهجوم من أصلاح ما قصد ، فيزداد القلق ويتضخم ، وتمتلئ المرأة في أسار الحلقة للفرقة .

ورغم كل ذلك ، فإن النماذج العديدة والمتزايدة للمرأة الناجحة في عملها ، المقاومة على اتخاذ أصوب القرارات ، تثبت كل يوم أنها قادرة على التخلص من ذلك الميراث المدمر الهدام . وأنت أيضا يمكنك ذلك ، وسوف تساعدك أدوات المهارة التي نقدمها لك في ذلك .

## ٢ - الطريق القويزي العظمى :

خلق لله المرأة ولديها استعداد فطري للقلق ، ليس على مشاكلها الشخصية فقط ، بل على مشاكل الآخرين المحيطين بها أيضا . تلك حقيقة واقعة ، سواء أكانت رعاية المرأة للآخرين شيئا فطريا غريزيا أم مكتسبا ، ويسى أن تلك الفريزة تقوى وتتعمز لدى المرأة عندما تصبح أما ومشولة بمشواية كاملة من رعاية طفلها والمناية به ، والحفاظ عليه في أتم صحة لكن أحيانا تمتد هذه الرغبة بالكثير من التمساه إلى رعاية أشخاص خارج محيط الأسرة ، فتترجم « مساعدتهن » للآخرين هنا في صورة قلق شديد عليهم .

## ٣ - الطريق المجتمعي :

مع للتشعب الكبير الذي أصاب كيان المرأة ، ومع تعدد الأنوار التي يطل عليها منها مجتمعنا اليوم ما بين زوجة ، وحبشية ، وأم ، وعائل ، ومع جهودها المستميتة للإيفاء بكل هذه الأنوار تقع أروسة للضغوط النفسية المتضاعفة ، مما يزيد من فرص إصابتها بالقلق المرضي . أما في حياتها العملية فإن المعتقدات البالية بمصلاحية للرجل سون المرأة للعمل تقف حلالا دون ارتقاها في المناصب ، بينما يحرص الرجل على أن يؤكد لها يوما أن القدرة على الحسم واتخاذ القرارات تتنافى مع الأنوثة ، وأن المرأة لا يصح أن تتخذ القرار . وفوق كل ذلك تمنى السرة المعاملة من القلق لاتعدام الوقت الكافى الذي يوجب عليها أن تقضيه مع أولادها ، ومن ثم تشعر بأنها غير جديرة بأن تكون أما ، وأنها أم غير صالحة ! حتى ربة المنزل التي لا تعمل تتعرض للضغوط النفسية ، إذ أن المجتمع من

حولها لا يعترف الا بالمرأة التي تحقق لنجاحات في مجال العمل ، ويسقط من حسابها أهمية الدور الذي تقوم به الأم التي تتفرغ للأمومة ولادارة شؤون البيت .

#### ٤ - الطريق الفسيولوجي :

ان تركيب جسم المرأة على ما يبدو « يؤهلها » للقلق . فالأشطراطيات الهرمونية للمصاحبة لفترة ما قبل الطمث ، أو جرعات استئصال الرحم ، أو فترة النفاس ( ما بعد الولادة ) ، أو انقطاع الطمث في سن اليأس ، كل ذلك يصيب اللايين من النساء بالاكئاب . لأن هذه التغيرات تصيب لمن نوعا من الحساسية الزائدة ، مما يزيد من شعورهن بفقدان السيطرة على النفس . بل ان هناك فوق كل ذلك ما اكتشفه العلماء من نقاط لختلاف في الوظائف بين مخي الرجل والمرأة . فقد اكبروا ان مخ المرأة يدرك اكثر ويستوعب اكثر فتلقى هي اكثر !! . فقد أوضحت للدراسات التي قامت بها كريستين دي لاکوست يوتامسينج — Christine de Lacoste — Utamsing من مركز تكساس للمعلوم الصحية بالاشتراك مع رالف هولواي Ralf Holloway من جامعة كولومبيا ، وللتشيرة في عدد ٢٥ يونية ١٩٨٢ من مجلة « العلوم » « Sciences » — أوضحت ان الفرق النوعية بين مخ الذكر ومخ الأنثى توجد في للشكل الخارجي ومنطقة سطح الجسم الجاسي The human corpus callosum وهي عبارة عن حزمة ضخمة من الألياف العصبية التي تصل بين فصي المخ الأيمن والأيسر ، مما يعني ان المرأة تستخدم فصي المخ معا لإنجاز نفس الأعمال التي ينجزها للرجل باستخدام فص واحد فقط . ويؤكد علماء الأجناس ان هذه الحقائق تفسر لنا كثيرا من الأمور . فالمرأة تنظر الى الأمور نظرة جامعة « متفرجة الزاوية » Wide angle أما للرجل فنظرة « آتوبية » وفي اتجاه واحد tunnel ولتأخذ مثلا على سبيل الإيضاح وهو نور المرأة ونور الرجل في المجتمع ، فالمرأة عابدة مسئولة عن رعاية عدد من الأطفال من أعمال مختلفة ، وحمايتهم من أي خطر قد يهددهم ، مما يجعلها تتكيف مع هذه المستويات ويكسبها القدرة على لبرك العديد من المؤثرات المختلفة في ان ولدت أما الرجل فهو « الصياد » الذي تعلم ان يستبعد كل ما من شأنه ان يشتت انتباهه ، فان لحظة واحدة يفقد فيها تركيزه على الغريسة كيلة بآن تسقطه صريعا في الحال فينفع حياته ثمنا لها .

وعلى حين تساعد هذه الفريق الفسيولوجية المرأة على التمتع بفهم أكبر للعلاقات الانسانية ، الا انها تعنى ايضا القدرة على جمع المزيد من الحقائق والمعلومات ، ثم تترك لها الخيار : هل تقلق أم لا ؟ فتتقارر القلق !!

### خدموه فقالوا : القلق عليك هو المكتوب !

قد تمايلن أنفسه .. هل كتب على أن أمشى هذه الطرق الأربع التي تغضى بي إلى مصيدة القلق التي تقع فيها بنات جنسى ؟؟ نحن نجيبه .. لا ياسيدتي لم يكتب عليك القلق .. فلا الثقافة ولا المعرفة والأدراك ولا الملوك الأثري محتوم عليها أن تتقلب داخل نفس الأثري لتحصي بها تمر عالم القلق الذي يدمر صحتها وثقلتها بنفسها وانتاجيتها .

ان كلا من الطريقتين : النفس - اجتماعي والفريزي هو في الحقيقة سلوكه مكتسب . صحيح ان كثيرا من النساء يتربين منذ الصغر على الاعتماد على الرجال ، لكن يمكنهن ان يتعلمن مهارات حل المشاكل التي بنورها توهلن لأن يضطلعن بدور فعال وإيجابي في هذا العالم . وعلى الجانب الآخر لو حدث بالمرأة طيبتها كأم وعربية وحاضرة ان تعيش مشاكل الآخرين وجب عليها ان تتعلم كيف تصرف ذهنها عن تلك المشاكل عند الضرورة .

ورغم ان « الطريق المجتمعي » للقلق أمر واقع وحقيقي الا ان المرأة بوسعه ان تتعامل مع الضغوط النفسية وأن تقلب كل هذه الوازنين لو ارادت . وقد اكتشف « بوب » مدى صحة ذلك حين شقاه الله من نوبات الذعر Panic attacks وعقدة الخوف من الأماكن المغلقة agoraphobia التي كان يعاني منها . ان نوبة الذعر تتسلب الانسان حين يستشعر جسمه قبرا هائلا من الضغط العصبي فيترجمه على انه خطر يهدده ، فيعلن حالة التدهب للصوى لاستجابة « الكر أو الفر » fight or flight ؛ لكن حين لا تلوح في الأفق أية وسيلة للخطر يكون من العجيب ، بل من الخيف ان تهاجم الانسان نوبة الذعر بكل ما يصاحبها من خفقان في القلب ، وجفاف في الحلق ، وغثيان مع شعور يشبه الغماء . وعقدة الخوف من الأماكن المغلقة ما هي في حقيقتها الا خوف الانسان من ان تهاجمه نوبة الذعر بلا مقدمات . وتسمو حالة

هذا الإنسان حينما يماول « تجنب » الذهاب الى الأماكن التي هاجمته فيها هذه النوبات الخفيفة ، فما يكون منه إلا أن ينتهي لما انتهى إليه بوب - ضحية حتى اتواخ عليه الخوف - فيعيش حبيس الدار ، مبالا الى التخلّص من حياته البائسة -

نكن بوب أفاني فجأة على الحقيقة التي وضعت حدا لخوفه ، وطربت نوبات الذعر من حياته الى غير رجعة - إذ أدرك أن كم الضغوط النفسية الذي كان يجهّم على صدره لم يكن هو السبب الحقيقي وراء نوبات الذعر التي كانت تتناوبه ، بل أن الخطأ يكمن في طريقته هو في معالجة تلك الضغوط ، وسرعان ما بدأ بوب يتعلم كيف يملك أدوات « ترويض » الضغوط النفسية ، والتخلّص من حساسيته تجاه الخوف الذي يعتريه ، ويوضح في أن يشفى تماما بإرامته وحدها ، وبذلك الأدوات الهامة ، دون اللجوء الى أية عقاقير أو مهنّات -

منذ ذلك اليوم وحتى الآن شارك بوب في علاج عشرات الآلاف من مرضى عقدة الخوف ( قويا ) الأماكن المفتوحة ، ومعظمهم من النساء ، وعلمهم كيف يحتفظون بريابطة جاشهم في مواجهة للضغط النفسي والتوتر الشديد باستخدام نفس الأدوات التي ساعدته على التخفيف من حدة هذه المؤثرات - وسوف نقدم لك عزيزتي القارئة هذه الأدوات لاحقا في هذا الكتاب -

لذا لننقلنا الحديث عن « الطريق الفسيولوجي » للقلق وجسديا أن تقارير العلماء توضح أن اضطراب الهرمونات لا يكون ضرره كبيرا إلا على فئة من النساء ، فيصف لهم الطبيب الهرمونات التعويضية - والله جاء هذا العلاج نتيجة لمصلحة من أحدث الطرق لقياس كمية الهرمونات التي يحتاجها الجسم ونوعها ، الى جانب دراسة افضل الوسائل لتناولها حتى تحقق افضل للنتائج المرجوة - والدراسات تؤكد أن الدواء الذي يختاره الطبيب معنوية ، الى جانب النظام الغذائي والتمارين الرياضية ، والتهيئة الذهنية - كل هذه العناصر مجتمعة يمكنها أن تجنب أية امراة متاعب فترة ما قبل الطمث أو التغيرات التي تحدث بعد انقطاعه - أو بعد استئصال الرحم -

تتمتع بعض النساء برؤية أكثر اتساعا من الراننن ، مما يتيح لهن استيعاب معلومات وتفاصيل أكثر تزيد بالتالي من فرصة استيعابهن

بالفلق . فإذا كان ذلك هو استمداده فلا تخافى ، فسوف نشرح لك كيف تحولين استجابتك لهذه المعلومات إلى اتجاه آخر غير الفلق . يمكنك أن تتغلب من الفلق والتوتر عن طريق لمسة ترتيب الأفكار داخل رأسك ، واستخدام المرات الماهرة التي سوف تفعل عليها ، إلى جانب توفير الفرز الكافي من الراحة والاسترخاء لنفسك من خلال تمرينات اللوالة للبنية .  
ببساطة يمكنك أن « تتخذى القرار » بأن تكفى عن الفلق ١

لقد أجريت في ولاية « ين » دراسة حول تحديد الجنس عند مناقشة قضايا الفلق . تقول الدراسة « يتفق أفراد مجتمعنا على رأى واحد فيما يخص طبيعة الذكر وطبيعة الأنثى » فقد جرت العادة على تعريف الفلق بأنه سمة أنثوية تمطية ، لكن يشترك فيها للذكور والإناث على السواء . ولعل تسليم المرأة بدورها الوظيفي كآثى هو الذى يجعلها تقدم طواعية على استشارة الطبيب عندما تصاب بالفلق .

وهنا يقفز السؤال : هل تستطيع المرأة أن تسلم بنظرية تحديد الجنس والدور الوظيفي ولكن دون قلق ؟ ونحن نسوق لك الاجابة هنا من كلمة جلوريا مستاينم Gloria Steinem التي القتها في مؤتمر قضايا المرأة الذى عقد في دالاس في ١٦ مارس عام ١٩٨٩ والذي قامت « مجلة دى » D Magazine بتنظيمه . عكست الباحثة مقارنات بين تجربة المرأة ككاثلية في المجتمع ، وتجربة مجموعات عديدة من المهاجرين الذين يقدون إلى الولايات المتحدة الأمريكية . وتم تحديد نقاط الضعف النمطية التي تميز كل مجموعة من هؤلاء المهاجرين عن الأخرى ، ولكن في نهاية البحث ثبت أن نقاط الضعف تلك ماضى إلا للفرضيات زائفة وغير موجودة في الواقع . وتعلق الباحثة قائلة :  
« ان كتاب المغضلة الأمريكية The American Dilemma

المؤلف جوتار ميردال Gunnar Myrdal يفسر لنا ان خرافة الشعور بالقمص الذى يعتب المرأة في كل انحاء الارض منذ الأزل تقابلها خرافة مماثلة يكتبونها بنارها السود في كل مكان ، بل والشعوب الملونة التي تعاني من التفرقة العنصرية ... تلك الخرافة تلصق بهم افتراءات ولحده تنحصر في ضيق الأفق ، والسلبية والطوفانية وعدم الانضج وفقدان التحكم في الذات والانحلال في المهارات العملية ... وقد أصدرت دار نشر ذا سميثونيان كتابا بعنوان « القردة واللوكية والنسب الايرلندي » The Apes, Angels and Irishmen ، رصد جميع الخرافات العنصرية الموجودة في العلوم ، وبين أوراق الجامعات ، وفي أفلام الرسوم

كيف نطمح من القلق

المتحركة ، بل وفي ثقافات مختلف الشعوب ، وخرج منها بنتيجة واحدة  
أجمعت عليها كل هذه المصادر وهي أن قياس أبعاد الجمجمة يثبت أن  
الإنجليز ينحدرون من سلالة القردة بينما ينحدرون الانجليز من سلالة  
الشمبانزي !! ما رأيكم في هذا الهراء !! هل يغير من نظرتكم للحقائق  
البيولوجية ؟ -

فضع الحاضرون بالضحك ، فأضلقت : « أننا لا نشغل بالنا يمثل  
تلك الخلافات ! » .

دعي القلق ... وأمسدي بحياتك

ألا يمكنك أن تقنعى نفسك بدهوء بأن كل ما يدعونه على المرأة  
يا ملأ ؟ ... ألا تستطيعين أن تتخذي قرارا يترك القلق جانباً والمتع  
بالسمعة في حياتك ؟ ... أننا نقوم في ناولات « الحياة الإيمانية » بتعليم  
الناس كيف يسمعون بحياتهم ، ولكن ليس عن طريق تكبت عقولهم  
وقلوبهم . فنحن نشرح لهم كيف يمدون للعقل الواعي والعقل الباطن  
حما اعداداً جيدة عن طريق تحديد الهدف ، واتباع أساليب جديدة للتفكير ،  
واكتساب قدرات جديدة على التصور وتغيير الأمور ، هذا إلى جانب  
بعض الخططات البسيطة التي تعينهم على مواجهة مشاكلهم وإيجاد  
حلول لها ، لأنها لا تحمل أبداً بتجاهلها . لئلا نعلم الناس كيف  
لأنفسهم الرعاية « المطلوبة كي يخرجوا سائرين من المشكلة » .

ولكن تساعد المرأة على الانتصار على القلق أعدنا خمس وسائل  
لاكتساب المهارة ، فإذا اتقنت استخدمها تخلصت من القلق نهائياً . وهذا  
ما سوف تساعدك على تحقيقه في هذا الكتاب . وهذه للوسائل الخمس  
هي :

- ١ - فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق .
- ٢ - اعرفي الحثول والبدائل المتاحة أمامك .
- ٣ - ضعي تصورا محددا لأهدافك .
- ٤ - اقسمي على المجازفة .
- ٥ - دعي للمشاكل تمر .



إذا تعلمت كيف تستخدم هذه الأدوات الاستخدام الأمثل فسوف تكسبين المهارة وتفلتين من الوقوع في فخ القلق - فسوف تتمكنين من إيجاد حل لمشاكله بنفسه ولتخاذ قراراتك فتتخلصين من الشعور بالتوتر والضعف - وبالنسبة - - إن ذلك لن يلقى « اثرك » أو يتفانى معها !!

### لؤلؤة القلق في مواجهة دوامة القلق :

إن الحديث مع العضوات في المجموعات الصغيرة التي نعدها قد أكد التشكوك التي كانت تصاورنا حول القلق ، وهي أن المقلق نوعان : قلق « نافع » وهو الذي يقودنا إلى القيام بعمل بناء ، وقلق « ضار » وهو الذي يسر سمة الانتماء ، ويلقى على قدرته على الانتاج وعلى احترامه لذاته .

ونحن نطلق على القلق النافع اسم « لؤلؤة القلق » إذ أنه يتطابق في مراحل تكوينه تطابقا تاما مع ما يحدث لدخل محارة اللؤلؤ : حين تتسلل حبة من رمال إلى داخل المحارة المنوعة التي سرعان ما تترس سحلا وتقيا لها يحصنها ضد التهيج ، ويتوالى ذلك الاقتران طبقة وراء طبقة حتى تدب المحارة في النهاية لؤلؤة نفيسة في غاية الروعة - وهكذا فإن المحارة لا تكون قد تغلبت على ملهيجها فقط ، بل تقدم لنا هدنة رائعة من حيث لا ندرى - وهكذا أنت حين يوقبك القلق إلى القيام بعمل تغيرين به سلوكك ، فمستوى يرقى ذلك ثمارا رائعة عظيمة النفع على حياتك وحياة المحيطين بك من حيث لا تحتسبين - أما السخول في « دوامة القلق » فهو للدمار ، بل هو تدمير الذات الذي تمكن لنا للعديد من المبادرات عنه - فهن يسخرن في النومة يارامتهن للحرة ظنا منه أن ذلك عمل بناء يساعدن به أنفسهن ، وقد يصعد عنهن ما يخبئه للخطر لهن - وتجذبهن النومة في هومن محزون ، وتدور النومة وتدور ، وتخيب توقعاتهن فيزيدن الغضب والاكتئاب .. فهل ينعمن إذن عن النومة ؟؟ لا ! ! انهن يتقيشن بها حتى يصل يهن الانهالك أقصى درجة - يا لها من متاعه رهيبه !

لقد اعترفت لنا عضوات للمجموعات الصغيرة أن دوامة القلق تجذبهن في تيارها أغلب ساعات اليوم ، ومن أكثر الشكاوى شيوعا قولهن : « إن القلق يجعلني عصبية ، مضطربة ، دائمة الشكوى ، عدوانية وعاجزة عن النوم » أو « انه يجعلني أوجه لنفسى نقدا قاسيا بلا رحمة » أو « إن القلق يجعلني انصاة قوضوية » أو « أننى أويغ نفسى بشدة

## كيف نتخلص من القلق

وأجرح مشاعري بيدي « أو « أن القلق يشل تفكيري ومشاعري شللاً كاملاً « أو « أنه يصيبني بالصداع الدائم » .

لكن عندما نجحت قلة من هؤلاء المعصومات في احتواء القلق ، والاستفادة من نظرية « لؤلؤة القلق » صرحت كل منهن قائلة : « لقد أصبح القلق قوة إيجابية في حياتي ، إذ قادني إلى اتخاذ الخطوة الأولى على الطريق الصحيح » أو « لقد دفعني القلق إلى البحث عن حل لشاكلي » .

أما أنا وزوجي فقد عرفنا كلا للآخرين من القلق قبل أن نتعلم كيف نحويه . فقد كنت اتفنى الليالي الطويلة دون أن يفهم لي جانب من قرط القلق على والدنا كلما تأخر خارج المنزل ، فلنا متى أن سوء قد ألم به . أما بوب - زوجي - فكان يشعر بأنه غير كفء في عمله ، وكان يريد لنفسه دوماً : « لنفي لا أصلح لشيء ! » . ولكن ما أن تعلمنا كيف نحوي القلق وتدارسنا نظرية اللؤلؤة حتى تقدمت أعيقتنا على مافاق كل تصورنا ، ونجحنا في الوصول إلى حل نهائي لكل مشكلة من مشكلاتنا . لقد وجدنا طريقة جديدة ورائعة لكي نعيش حياتنا فأطلقنا عليها « الميساة الايجابية » Life Plus ، فهي تعني لنا حياة تملؤها السعادة والهناء برغم وجود المشاكل والصعاب . وهذا حيزتي القارئة ما في أمكفك تصفيقه : حياة رائعة بعيدا عن دوامات القلق ، حياة بلا سلبية ، بلا خوف ، بلا حرج من قدر الذات . وسوف نشرح لك في الفصل القادم كيف نجحنا في ذلك ، ولجين أن تتجسبي أنت أيضاً في استخدام وسائل اكتساب الدهارة وإتقانها .

## الفصل الثاني

### ماذا علمتنا الحياة عن الطريق

### النفس - اجتماعي نحو القلق ؟

نجحت « أنيل » في الحصول على فرصة عمل جيدة ، أولا أنها مع مرور الوقت اكتشفت أن ذلك العمل لا يتيح لها أية فرصة للتقدم أو الترقى . فارتأت أن تتركه وتبحث عن عمل آخر ، لكن لم تجد لديها التشجيع الكافية للاقدام على تلك الخطوة ، فأصابتها حالة من القلق الشديد ، وجاءت تشكيكنا قائلة : « أشعر أنني قد تجمدت في قالب أصم ! وهذا هو أشد ما يقلقني الآن » ماذا لو تركت عملي هذا ثم لم أوفق في العثور على بديل آخر ؟ ، ماذا لو ظللت في عملي الحالي وانتهى بي الأمر إلى ضائقة مالية ؟ أنني بين خيارين أحلاهما مر ! ومهما كان لختياري ، فسوف أظل في معاناتي إلى الأبد ! ، ثم أطرقت أنيل في أمي شديد وإدركنا أننا أمام نموذج حي لدوامه القلق وهي تفكك بضحيتها ، إذ ينور عقلها في دوائر مفرغة لانهائية ، بينما تتجمد هي في مكانها عاجزة عن الحركة . ثم أضافت وصوتها يقطر حصرة : « أنني بأربعة في القلق ! ، وأظن أنني قد ورثت ذلك عن والدي التي طالما شهبتها وهي تتمزق من القلق . ففي إحدى الليالي ، وكنت في الثالثة عشرة من عمري ، فوجئت بأبي توقظني في منتصف الليل وهي في حالة من الهياج الشديد قائلة : « يا أنيل .. لقد خرجت أخفك في رحلة إلى النهر بالبرجلات مع النادي ولم تعد حتى الآن ! » ، فحاولت أن أطمئنها وقلت : لا تقلقي يا أمي فربما عادوا من الرحلة مبكرا فذهبوا إلى منزل أحدهم .. لكنها لم تكن منصته إلى فقد كان خيالها قد جمع بالفعل وتوقل في غابة من الأفكار الموداه .. ولكن يا أنيل .. لقد ليست أخفك حذاءها الرياضي .. » ، وهنا لتأبثها

كيف تظلم من القلق

الهستيريا ٠٠ ، ماذا لو انفك رباط جذائها وشبك في تروس الحراجه ؟!  
ماذا لو سقطت في النهر دون أن يدري بها أحد ؟ ٠٠ يا ألهي ٠٠ لا بد أن  
اتصل بالشرطة !! ،

واستمرلت أنيل في سرد تذكيراتها : « لقد كانت أختي طبعاً في منزل  
حبيبته كما توقعت ، لكن فترة أُمي غير العادية على نسلج تلك الأحداث  
المفزع والفلوج في عقلها تضمنت على شخصيتي ، وأسايتني العلوي .  
فأنا لليوم أقل نفس الشيء وأعيد تاريخ أُمي بنفسى - أنتى أتخيل كل  
ما يمكن أن يدور بخلد الآخرين - المستحب منه وغير المستحب على  
السواء . بل أنتى استطعت أن أراهم ، وأسمع حوارات بيني وبينهم كثيراً  
ما تتراءى لي وكأنها واقع معاش يتنفس بالحياة - ويلهث عكلى في دولامات  
تأخذني في متاهات لاتنهائية كلما أويت الى فراشى في الليل ، وكلما افقت  
من نومي في الصباح ، فيزداد خفقان قلبي في سرعة مضيفة - هسهست  
أقفى يومي مفتوحة العينين ، أحمل في وجوه الناس ، غير وأعية لما  
يقولون ، شاردة الخاطر ، سارحة للبال .

لقد مسلكت أنيل منذ نعومة أظفارها الطريق النفس - مجتمعي  
للقلق . وتعلمت كيف ترتضى في نواته . فلقد جنت عليها ظروف  
نشأتها الأولى ، إذ لم تجد أمامها نموذجاً سوى تلك الأم مريضة القلب  
القهرى المتصلب ، علمها كل ذلك أن تتمسج بخيالها افطسح الكوارث .  
وما لبثت الضغوط الاجتماعية أن قوت تلك النزعة في داخلها ، حيث دفعتها  
بقما الى لعب دور الأنتى التقليدى بكل ما فيه من سلبية خيال أية مشكلة  
بدلاً من اتخاذ أية خطوة ايجابية .

إن التجارب التي قمنا بها على مجموعاتنا الصغيرة قد أثبتت عدم  
صحة ما تدعيه العضوات ، فالأم لا يمكن اعتبارها المصدر الأول والوحيد  
الذي تستقى منه الابنة القلق وتعلمه . فمن كثيراً ما تجسد للوالدين  
الرعيين اللذين يحرصان على أن يوفرأ لابنتهما الرعاية الكاملة ، وأن  
يفرسأ قيهأ قبرا كبرأ من الثقة والاعتزاز بالنفس ، بسل ويريدأها على  
لأسس من الاستقلالية تماماً مثل أخوتها من الذكور . ورغم ذلك كله  
قد تشب الابنة لتصبح قريسة للقلق نتيجة تعرضها لظروف أخرى وتجارب  
مرت بها في مراحل الطفولة المبكرة ، تسببت في إعطائها فهماً خاطئاً  
لنفس . ونحن سألنا العضوات عن تلك الظروف والتجارب المبكرة  
مجزت الكثيرات منهن عن تلميذها أو تذكرها بشكل واضح ، لكنهن

ماذا علمنا الحياة من الطريق النفس - اجتماعي نحو التلق ؟

اجمعين على أنها هي التي تركت أثرها على خياليهن فتعلم كيف يشطح  
تسورات مربعة ويرسم سيناريوهات عظيمة مثل خيال أنيل •

اما « جيسيكا » فهي عضوة أخرى لكن من مجموعة فلوريدا ، وقد  
صارحتنا بأن التلق لديها قد أصبح عادة رتيلة لا تستطيع الانتفاع منها حتى  
لو أرادت ذلك ، فقد أصبحت أميرة لها • وتقول في وصفها للتلق : « ان  
التلق يصبح أحيانا مثل « الرياضة » التي تستطيع ان تمارسها ايضا تحب  
وحينما تحب ، منفردة او بالاشتراك مع آخرين • إنه « اللعبة » التي  
لاحتاج فيها الى مضرب او أي أدوات أخرى • »

لقد علمتنا تجاربنا الخاصة مع التلق أن الطريق للنفس -  
مجتمعي للتلق يبدأ بصفة سواء حقيقية كانت أم وهمية ، فسنكتف بكون  
نركلكه الجسمي للحدث أهم بكثير من حقيقة الحدث •

### جين •• وتجربتها مع التلق

بنات جين ، مشوارها مع الألم والتلق وهي مازالت طفلة في الرابعة  
من عمرها ، يوم سخلت للطبخ في خفلة من امها وجذبت اثناء به ماء يلقى  
من فوق النار ، فسقط عليها واصابها بحروق بليغة كانت تودي بحياتها  
فنقلوها الى المستشفى - وخلال الفترة الطويلة التي قضتها في المستشفى  
لعلاجها من الحروق ، عشت اسنانها في السقوط واحدة تلو الأخرى حتى  
خلا منها تماما من الأسنان • وخوفا من أية عوى ، كانت لحدي  
المرضات تعلق لها شعر رأسها أولا بأول • وأخيرا خرجت جين من  
المستشفى بعد أن قدر لها أن تنجو من الكارثة •• لكنها عادت الى البيت  
لتواجه كارثة أخرى • ففي أول يوم لها في المدرسة بعد الحادث اخذ  
الأطفال يسخرون منها ويضحكون من البقع الحمراء وآثار الحروق التي  
غطت جسمها كله ، ومن شعرها الأشعث القصير وقمها الخالي من  
الأسنان • اما باقي الأطفال فقد أصابهم الدهر من منظرها فابتعدوا عنها  
•• بقيت جين وحيدة •• منبوذة •• جريسة النفس والقلب •

ولاحظ أبواها في الطريق الى البيت نظرات الألم والمعاناة تطل من  
عينيها • وسرعان ما انركا أنه بينما كانت حروق الجسد تتمثل وتشفى  
كانت نوب الروح تزداد عمقا وشراوة • فلأخذ الأبوان صسختيهما  
المزينة ، ولألقت الأسرة حولها ونظروا في عينيها قاتلين : « ان أجمل

مافيكس يا جين يكمن في داخله .. ليس في شكله الخارجى أو مظهره .

ومشت الأيام ، وكانت كلما سخرت منها زميلة في المدرسة ترد لها أمها نفس اليفة : « ان الجمال جمال الروح » . لقد كانت الأم تصاول أن تزده في أيتها الثقة والاعتزاز بالنفس ، لكن كل محاولاتها راحت مباء ، فقد ظل إدراك جين لذاتها ثابتا لا يتغير : « جين الموهوبة » ، ولم يقف الأمر عند هذا الحد ، بل كان القدر يشيهر لها المزيد من الأيام . فقد أصبحت في التاسعة من عمرها بنوع من سرطان العظام . لكن اكتشاف المرض في مراحله المبكرة ساعد على شفائها عنه بعد تلقيها جرعات مكثفة من العلاج الكيميائى . وتطلب ذلك أن تظل بالمستشفى لفترات طويلة أصابت لها ذكريات مرضها الأول بكل مماناتها .. فأصبح إدراك جين لذاتها ينحصر في صورة واحدة : « جين .. المليئة » .

تقول جين : « ان إدراكى لذاتى لم يكن إدراك من تشعر بأنها غير محبوبة من الآخرين ، أو انها تختلف عن الآخرين لأن اذى عاطفيا قد لحق بها .. كلا .. ان الشعور الذى كان يلانمنى هو أنتى غير راضية عن نفسى ، كنت دائمة الفلق بشأن مظهرى ، وطالما تصاممت : هل ياترى ساحظى في يوم من الأيام بالحلب الذى أفتقده ؟ » ان هذا الشعور بعدم الرضا عن النفس هو الذى دفع جين دفعا لتحقيق المستحيل كى تثبت لذاتها قبل الآخرين انها جديرة بكل احترام وتقدير . ففى المدرسة الثانوية تقدمت للانتراك في مسابقة ملكة جمال المدينة ! وفازت فعلا بلقب ملكة جمال ونستون - سالام بشمال كارولينا .. فازت رغم التشوهات والندوب التى كانت منتشرة بجسمها . وفى الجامعة خشيت ألا يكون لها شعبية بين زملائها وزميلاتها فرشحت نفسها وتم انتخابها رائدة للفرقة كلها . وفى سن التاسعة عشرة فوجئت بزواج بعض صديقاتها المقربات ، فأصابها الذعر وسالت نفسها : « ماذا لو فائتى قطار الزواج ؟ » فسارعت بالزواج بلا تفكير ثم أنجبت طفلا .. وهنا وقعت جينس فى سومة الفلق يحق !! . وبدأت تسائل نفسها : « ماذا لو لم اسم اكن امسا صالحة ؟ » ماذا لو اخطأت فى شىء ؟ .. وتسبب الفلق والتوتر الشديد الذى أصابها فى حرمانها من الشعور بالسعادة والاستمتاع بأموعتها . وتقول جين : « ان السبب الذى جعلنى أخذ الامومة بهذه الجدية هو اننى كنت أضع نصب عينى سؤالا واحدا : ماذا سيظن الناس ( بى ) لو لم يكن

ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نحو الاتفاق ؟

( طلقى ) مثاليا فى كل شيء ؟ ٠٠ لقد كنت أريد أن يتظر للنساس الى ريقولون ( لقد فعلت الصواب ) •

لم تتلاف سلسلة إنجازات جين عند هذا الحد ، بل عادت للبراسة يكلتها وتقدمت للحصول على درجة الماجستير ، فى الوقت الذى كانت تعمل فيه بوظيفتين معا ، الى جانب عملها فى المنزل كزوجة وأم مثالية • ونجحت جين ، وأصبحت مثالا للمعلمة الكفء • لكنها تقول : « كنت لى بمظهر المنتصرة الفائزة أمام الناس • أما فى داخلي فقد كان يغمى نحو كل تلك النجاحات شعور قوى بأننى غير جديرة بأى نجاح • • • • • تلك للنجاحة ليست أنا • • • • • إنما أنا : ( جين المشومة • • العليلة ! ) • • • • • وكلمة حلفت نجاحا جديدا ، كان ذلك الصوت البغيض يتردد صدها فى نفسى : • • • • • ماها • • • • • اتظنين أنك قد نجحت • • • • • لا لا • • • • • أنك وأمة • • • • • فمازال للنجاح بعيدا • • • • • هيا • • • • • لفعلى المزيد !! • • • • •

وهكذا ظلت جين تدور فى حلقة مفرغة • • • • • كلما زاد قلقها ، وخوفها من الاخفاق والفشل تضاعف شعورها بالثقة وقيمة ذاتها • • • • • وإذا زاد شعورها بأنها غير جديرة بالنجاح تضاعف الخوف والقلق والتوتر فى داخليها • • • • • كان ذلك لايزيدها الا لصراوا على تحقيق المزيد من النجاح ، ثم لا تلبث أن تخلق نجاحها بيدها وتحطم ذاتها من جديد • • • • • ولسم يكن من ماذ أمام جين من مخاوفها سوى حزن أمها ، التى كانت تعرقها بغيض من الحنان والأمان ، وتبعث الطمأنينة فى نفسها وتؤكد لها أنها لثمانة ناجحة ولا ميب فيها • • • • • حتى أصبحت جين لا تتصور الحياة بدون ذلك لاند البغاض • • • • • وسرعان ماتملكها خوف غير مبرر على أمها - التى كانت فى أتم صحة - من أنها سوف تموت • • • • • وتحكى جين : « كنت كلما سمعت صفارة الانذار لأى سبب أهرج الى الهاتف وأسأل إذا كانت أمى بخير » • • • • • وكان زواج جين أيضا يمر بمنعطف خطير فى هذه الفترة ، خاصة جين اضطرت للانتقال الى تكساس حيث كان التكيف صعبا وإليما ، مما وضع نهاية محترمة لزوجها • • • • • ووقع الطلاق • • • • •

وأصبح لزمنا عليها - لأول مرة - أن تتخذ قرارا لنفسها ، فقررت أن تبحث عن علاج لتتقلب على الحالة التى تسيطر عليها وتستعيد ثقها بنفسها • • • • • وأخيرا أن للناقد الداخلى القاسى أن يصمت الى الأبد • • • • •

تقول جين : « لم أدرك أنني - رغم تشوهاتى - فتاة طبيعية لا عيب فيها قبل بلوغى الأربعين » . فبعد أن تمزقت لدى جين الثقة بالنفس واحترام الذات استطاعت أن تفسر حالتها بأنها كانت حائزاً وياغناً على العمل والاحتياز ، وليس تجريباً لذلك أو اتهاماً مستترا بالقصور . بل لقد أدركت أن يومها للقيام بما تريد من أعمال تفضل البهجة والسرور على حياتها . فاشتغلت بالقيام بالمحاضرات العامة فترة . ثم غيرت نشاطها وقامت بتكوين مؤسسة تعاونية لجميع أعضائها من النساء ، وكانت تخاطب من خلالها كبرى الشركات والمؤسسات حول الطاقة البشرية وكيفية استغلالها في السوق . ثم بدأت جين ترسم في خيالها الصورة التي تحلم بها لشريك الحياة . ولم تكن تمنى بضعة شهور حتى التقت به . كان « بوب » هو فتى الأحلام الذي وجدت فيه كل ماكنت ، فتزوجته ، وشروعاً يملآن معا بالتدريس في حلقات « الحياة الإيجابية » ، لمساعدة الآخرين من الجلسين على اجتياز محنة الفلق والحد من استعدائهم الفطري له . وشمرت جين أنها خرجت بدروس مستفادة من محنتها ، إذ تعلمت أنه يتحتم عليها أن تتحمل وحدها مسئولية لسماد نفسها ، لا أن تنتظر من بوب أو من حملها أن يحلها لها ، فتقول : « لقد كانت رحلة شاقة وطويلة ، لكنني حتى الآن أجد نفسي أحياناً ( متليمة ! ) بالفلق ويلج برأسي السؤال : ماذا لو ؟ » . عندما فأننى لا أتوتر ، ولا أترك الفلق يأكلنى ، ولا أشرع في اجتراح الامى ومخاوفى كسأ كنت أقبل من قبل ، بل أسرع بتطبيق أساليب اكتساب للثبات في التعامل مع الفلق - التى توصلت إليها أنا وبوب ونقوم بتعليمها للآخرين أيضاً - . فنحن أيقن من حالة التوتر ، وأترك إليهم جانباً ، المخطوات العملية الإيجابية لحل المشكلة - وكثيراً « نؤاظة الفلق » بحلول رائمة ماكنت لأحلم بإيجادهما

أبداً .

حين بدأت جين تشرك الآخرين في أفكارها حول الفلق وما يثيره من مشاكل ، بدأت تلاحظ الطرق المختلفة التى دفعت بكل منهن الى دوامة الفلق . ومن ذلك اتضح لها أن هناك علاقة وثيقة بين تضائل الشعور بقيمة الذات والفلق . وتعلق على تلك المرحلة قائلة : « أدركت أخيراً أن ماؤلى لم تكن بكل صدماتها وأوقاتها المصيبة أسوأ من طفراسة الكثرين من حوائى . فكل منا تنطوى نفسه على جرح قديم : قد يكمن في فقدان الأيون منذ الصغر ، أو ضعف المستوى الدراسي والتعثر فى معنى



فلما علمتا الحياة من الطريق النفس - اجتماعي نحو الفلق ؟

الترسلة بشكل دائم ، وربما يمسبب لثمان الأيوين للمسكرات ، أو  
اماناتهما الدائمة للطفل . وقد تنضى حياته كلها خلوا من أية آلام أو  
جراح حقيقية ، لكن عدم الثقة بالنفس ولندسام الشعور بقيمة ذاته يلازمه  
يلا مبر . لن فهمه لذاته والصدورة للتي ترين نفسه عليها هي الفيصم  
الحقيقي ، وعليها يتقرر مصيره . . . هل يفارقه الفلق ؟ أم يلازمه كظله  
طوال العمر ؟ ؟ ! »

### عقبة الخوف من الأماكن المغلقة

#### وكيف دلت « يوب » على علاقة المرأة بالفلق

ان قصة يوب مع الفلق تؤكد أن فهم الانسان الفاسم وإدراكه  
النفسى لصدوره النوعي في المجتمع ككل أو انثى هو الذي يشكل طباعه  
ويحدد استعداداته للفلق من عدمه . فمتد طفولة يوب المبكرة وجد نفسه  
يضحى نحوا سلبيا تبعيا فيما يسميه علماء النفس : طور الانثى النوعي .  
ولربما يعود السبب في ذلك إلى أنه ولد بسبب خلق في قدمه لم تطلع  
الجراحة في أصلحه ، فكتب عليه أن يعيش يرجل شبه ضامرة ، وأن  
يقاسى الأمرين من السخرية والأمانة المستمرة من جانب رفاقه في المدرسة .  
فتملكه الشعور بالنقص وعدم الأمان ، بل والمجز عن أداء ما يريد أن  
يقوم به . ولم يزد ذلك الشعور في آخر الأمر إلا أصرا على تعويض  
صرائه ، وتحقيق أحلامه وطموحاته . وواصل دراسته حتى تخرج في  
الجامعة ، وتغل بين ست وظائف مختلفة في مجال المبيعات وإدارتها في  
فترة لا تزيد عن سبع سنوات . فقد كان في كل مرة يقدم فيها لعمل جديد  
يشعر أنه سوف ينجح فيه وأنه مناسب له . ولكن ما أن يشرع فيه  
بالفعل حتى يعجزه شعوره بالنقص عن تحقيق أي نجاح أو انجاز .  
واستمر به الحال على هذا النوال حتى نجح أخيرا في تكوين شركة  
أعمال تنفيذية خاصة به . لكن شعوره بالنجاح كان يندى على المنطق  
فقط ، أما في قرارة نفسه فقد كان للفلق والتوتر والكتئاب يملك عليه  
مشاعره ، ويقسد عليه أي طعم للنجاح . يقول يوب : « كان يترد في  
داخلى صوت لا يكف أبدا عن تصفيه نجاحاتى والتقليل من شأنى ، حتى  
عشت مهددا بأن يكتشف أى لثمان حقيقتى . كما كنت أتوهمها . فما أنا  
إلا مضاد » .

ولما بلغ يوب الثالثة والثلاثين توفي والده . وكانت الصدمة  
فاسية على أمه ، فتعامل على الأمل وأبتلع أحزانها كي يواسى أمه

المكتومة - وهكذا وقع يوب تحت شقوق نفسية كانت فوق لحتماله - كان يشعر وكأن القلق والتوتر والهجوم تغط عليه كالطمر ، وتتجمع في برميل يحمله في داخله - حتى جاء يوم كان يبدو عاديا كباقي الأيام - إذ كان يربط يطلع صحيفة الصباح - وول ستريت - - وبينما كان جالسا في ممره - - اذا بالبرميل يطفح - - واذا يطوفان من الضغط النفسي يحتاج كيانه - وهنا استشعر الجسم الخطر فسارح بالفراغ كمية كبيرة من الأدرينالين كرد فعل طبيعي لمجابهة الخطر او للهروب منه - وتسبب هذا الكم الهائل من الأدرينالين في اصابته بتوبة دهر أشبه بالآزمة القلبية - لكن الأطباء عجزوا عن تحديد ابعاد المشكلة ، فلم يصفوا له سوى بعض المهدئات - لكن النوبات تكررت وتولدت وزادت حسنها بشكل مخيف حتى شك يوب في أن الأماكن التي هاجمته فيها التوبة هي التي سببتها ، فبدأ في الاعتماد عن تلك الأماكن - وكلما زاد قلقه وخوفه زادت النوبات ، وزادت الأماكن التي أصبح محسرا على يوب ارتيادها - - وهكذا انتهى به الحال بأن أصبح حبيس الدار يعاني من عقدة الخوف من الأماكن المقتومة - لدرجة أن التوبة كانت تهاجمه حتى لو حاول فتح الباب ليلتقط صحف الصباح !! - هنا سال نفسه : « هل جننت ؟ » - ومع هذا الخوف الجديد حاول يوب للتخلص من حياته - - لولا أن اكتشف المسبب الى تغيير تفكيره وقلب نظام حياته تماما ايمسلك بها لتجأها آخر -

يروى يوب في كتابه الأول « القلق ونوبات الذعر » كيف تغلب على عقده بلا عقاقير - لقد بنا بالمجازفة والخروج من باب المنزل كي يغلب خوفه من حدوث النوبات - بل انه استخدم الوسائل الإيجابية التي استطاع بها الحصول على مؤازرة العقل للباطن مثل وضع تصور لنفسه وهو يتصرف بإيجابية ، ثم اثبات ذلك التصور بالأقوال والمعارف التي تؤكد انه قادر على القيام بذلك - ثم عمل على تركية شعوره بالاعتراف بالنفس عن طريق تحديد الأهداف ثم إنجازها بنجاح - وهكذا استمر يوب في سعيه حتى شفى تماما من عقده - وأدرك انه عرف الطريق ، واتقن وسائل العلاج الذهني والبدني والروحي - فطبقها أول ماطبقتها على نفسه - إذ نجح في انقاص وزنه ، وزيادة ثباته البدنية ، واقتحم مجال الخطابة والقاء المحاضرات العامة حتى جعلتها للجميع : أن يوسمهم أيضا خوض تجربة التحول التي عاشها هو بكل روعتها - وأطلق عليها اسم « الحياة الإيجابية » - واستطاع يوب فعلا مساعدة عشرات الآلاف من

مالا طمعتا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نحو الفلق ؟

الناس كي يستفيدوا من هذه الوسائل لعلاج أنفسهم والخلصال من يرثي  
الفلق -

وقرر بوب المشاركة في « الجمعية الأمريكية لعلاج الفوبيا » . حيث  
اطلع على عدد من البحوث يحاول فيها بعض العلماء اثبات نظرية تقول  
بأن مرضى عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة أو « الأجورافوبيا » يكون  
لعيهم الاستعداد الوراثي الذي يجعلهم عرضة للإصابة بهذا النوع  
المرض من الفلق ، واكتشف أيضا أن 70٪ من الحالات كانت من النساء ،  
فسأل نفسه : لم تصاب المرأة أكثر من الرجل بهذه الأمراض النفسية ؟  
وهل تلعب الفروق الجسدية بين الجنسين دورا في ذلك ؟ هنا قرر بوب  
أن يجري لقاءات مع عدد من كبار الأطباء والاختصاصيين النفسيين الذين  
يقومون بعلاج الفوبيا . وتوصل إلى أن الضغط النفسي وحده كافي  
بأن يصيب الإنسان بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة ، حتى ولو لم يكن  
لديه أي استعداد وراثي لذلك . ويؤكد د<sup>و</sup> كريستوفر ماكولو على ذلك  
الحقيقة العلمية في كتابه « كيف تتحكم في الفلق » إذ قام بتحليل نفس  
المعطيات التي اعتمد عليها علماء الجمعية الأمريكية للفوبيا لكنه خرج  
بإستنتاج مناقض لإدعاءاتهم قائلا : « أن من يعانون من نوبات الخوف أو  
الفلق الشديد ما هم إلا أشخاص طبيعيين ، لكنهم تعرضوا لضغط عصبي  
ونفسي شديد استمر لفترة طويلة ، فتصيب ذلك في أن اعتادت أجسامهم  
الاستمرار في الفرار الانريثالين ( أنبيترين ) الذي يؤدي بدوره إلى  
حدوث تقلصات مستمرة في عضلاتهم » .

لقد توصل بوب من خلال هذا البحث الطويل إلى أن أكثر ضحايا  
نوبات الذعر هم الذين يقفون سائرين أمام الضغط النفسية ، ولا يفعلون  
أي شيء لمنع الهموم الصغيرة من أن تتضخم وتتحول إلى مشاغل  
كبيرة . فإذا لم يبدوا ببناء الثقة في أنفسهم من جديد فإن النوبات  
تتكرر وتزداد حدتها ، ويملكهم الرعب من ارتداد الأماكن التي تهاجمهم  
فيها للنوبات ، فيصابون بعقدة الخوف من الأماكن المفتوحة .

إن هذا السلوك السلبى الانتكالى في مواجهة الضغط المعسب  
والنفسى هو ما يسميه علماء النفس « بالذعر النهوى الثانوى » . وهو  
ينطبق بالفعل على معظم النساء ، لذا فإن المرأة تشكل الغالبية العظمى  
من ضحايا نوبات الذعر .

لكن بوب يعلق قائلا : « اعتقد أن الإيمان الذي يحمل سمات الشفعية النوعية الأنثوية - رجلا كان أم امرأة - يكون عرضة للقلق أكثر من غيره ، وغالبا ما يصاب بالقوييا » أن المرأة قد يكون لديها الاستعداد الوراثي للإصابة بقويات الذعر ، لكن هذا لايعنى أن أصابتها بها محتملة - فهي تستطيع الانتصار على القلق باستخدام أسلحة بسيطة أولها تحديد الهدف - ثم يليه باقي الأسلحة والأدوات الصغيرة التي تسيطر بها على الغرائز الانريثالين في الجسم ليعود الى حالته الطبيعية .

### ما أشد ما يقلق المرأة ؟

حكمت لنا عضوات مجموعاتنا الصغيرة عن أشد ما يقلقهن ، وكان من الملاحظ أن معظمهن قد سلكن الطريق للنفس - مجتمعى القلق ، ورغم اختلاف ظروف الطفولة المبكرة التي عشناها فإن كلا منهن قد تولد بداخلها - لسبب أو لآخر - شعور بالنقص ، وعدم الاعتزاز بالنفس ، وميل لتحقير الذات ، حتى أصبحت الطبيعة السلبية المتراكمة هي السمة الغالبة بينهن ، لدرجة إعتزلنهن : « نعم نحن قلق ، ولا تكف عن القلق أبدا - - » .

لقد كانت « الهموم المادية » هي الأكثر شيوعا بين عضواتنا ، نظرا لزيادة نسبة المرأة العاملة التي تشارك مشاركة أساسية في دخل الأسرة ، أو تلك التي تعتبر المائل الوحيد لأفراد أسرتها . كان القلق يتتابهن فتصالح كل واحدة منهن نفسها : « من أين لى بالمال الكافى لتسديد كل هذه المواقير ؟ » أو « ماذا لو مرضت ولم أجد من ينقل على الأسرة ؟ » أو « لن يترافق لى أبدا المبلغ الذى يكفينى لو تركت العمل وتقاعدت » - أما للهموم الأخرى التي لمحتل الأملوية فى القائمة فهي كالآتى :

● العلاقات : « هل أجد من يحبنى ؟ » ، « أخشى أن أفقد صديقى أو زوجى » ، « أشكو من الوحدة القاتلة » .

● القلق : « فرط السمنة » ، « النحافة المفرطة » ، « البشرة غير الصافية » .

● لرضاء الآخرين ( أو عدم أرضائهم ) : « كيف أكون حازمة دون أن يقال ذلك من أوتى ؟ » ، « كيف أرفض ما يطلبه منى الآخرون دون أن أجرح مشاعرهم ؟ » .

ماذا طمعتا الحياة عن الطريق النفس .. إجماعى نحو التلق ؟

● اتخذ أقوال غير صائب : « تساؤلات حول عملى ومستقبلى » ،  
« مشاكل تواجبه حياتى الزوجية » ، « هل أنجب طفلا أم لا ؟ » .

● العسكرة : « ماذا لو أصبت بمرض مزمن ؟ » أو « ماذا لو  
لم أمتدد، صحتى بعد هذا المرض الذى أصابنى ؟ » .

● مشكل الأطفال : « هل سيكون أما ناجحة بحق ؟ » أو « ماذا  
لو سقط أولادى فى بؤرة المخدرات ؟ » أو « كيف أحمى أولادى من الأخطار  
كالخطف مثلا ؟ » أو « هل أعطى زوجى السابق حق حضانة الأولاد ؟ » .  
● ضيق الوقت : « لا أجد وقتا كافيا لعملى ولأولادى » أو « الكل  
ينتظر حتى ما ليس فى طاقتى » .

● التلقيم فى العمر : « التجاعيد » ، « حكة نهاية الخشمة » ،  
« ماذا لو عشت العمر بلا زواج ؟ » ، « ماذا لو لم أنجب على الإطلاق ؟ » .

● الأداء فى العمل : « ماذا لو لم أقم بعملى بالكفاءة المطلوبة ؟ » ،  
« ماذا لو فصلونى أو استبعدونى من عملى ولم أجد عملا آخر ؟ » .

● الوالدان : « صحة الوالدين » ، « الآمال الكبيرة التى يعلقانها  
على » .

● شؤون عائلية : « السلام » ، « التلصوت » ، « الأخلاق » ،  
« المخدرات » .

### ماذا يقول العلماء عن التلق ؟

ربما تثير هذه القائمة فى رأسك السؤال : ما الفرق إذن بين  
الهموم العائلية « المشروعة » والتلق ؟ - ونحن ياعزيزتى القارئة لا نقول  
بأنه من الخطأ أن تخشى حواقب بعض الأمور العائلية ، لكنه من الكبر  
الخطأ أن تتركى خوفك يتكبر ويتعاطم ولا مبرر حتى يتحول إلى قلق  
مرض - فلو مرض أحد أولادك أو أحد واليك - على سبيل المثال - من  
المؤكد أنه سوف تخافين عليهم ، وإذا حل موعد سداد أيجار المنزل واثت  
بلا عمل مثلا ، فإن يكون طبيعيا أيضا أن تستقبلى هذا الأمر ببرود وبسلا  
توتر أو قلق - أما أن تتركى معنك تنقلص وتتكور على نفسها لجسنة

خوفه من ألا توفق في الزواج للناس ، أو ، لا تكتب التقرير المطلوب منه على أحسن صورة ، فهذا هو الخوف للضارب بعينه ، لأنه خوف بلا مبرر .

ان الدكتور زينيث ز<sup>١٠</sup> التشوير ورئيس قسم الطب النفسي بكلية طب ساوثهامبتون بجامعة تكساس يوضح الفرق الكبير بين القلق والخوف في عبارات بسيطة فيقول : « ان الفرق بين الخوف والقلق هو ان الخوف له مبرر وسبب محسوس ، اما القلق فلا سبب له - الخوف هو ان تشعر بالرهبة اذا رايت تمرا مفترسا امامك ، اما اذا شعرت بالرهبة دون ان ترى أي ثمر فهذا هو القلق » - وطبقا لهذه القاعدة ، فان الحصلة التي خرجنا بها تقول : اذا رايت في نفسك أنك غير جديرة بأي نجاح ، والله انسانة بلا قيمة .. فالت خائفة رغم عدم وجود أي ثمر امامك !! .

تؤكد الدراسات التي اجريت حول القلق في ولاية « بن » ما يلي :

« ان العامل المثير للقلق يمكن ان ينبع من داخل الانسان ممثلا في فكرة أو سيرة مخيفة - ويشير البحث الذي قمنا به الى أن أكثر المواقف التي يخشاها الشخص الخيال المقلق بلمحه هي التي يقيمه فيها المجتمع . كما تملأنا الخبرة والنتائج العينية التي خرجنا بها على ان الهم الأساسي الذي يحمله مثل ذلك الشخص هو الخوف من القتل أو الرفض ... ان ما يشغله دائما هو صورته في عيون الآخرين ، والفكرة التي يأخذونها عنه ، لذا فإنه يقضي الساعات الطوال يستعرض جميع المواقف والاحتمالات ، فيصبح غير قادر على الاختيار أو اتخاذ القرار ، خاصة اذا كان هذا القرار أو الاختيار قد يهتمل الفشل ، او قد يلقى الرفض من الآخرين » .

رايت ذلك النموذج الحي لنزعة القلق ؟! سوف نستكمل الحديث باستقاضة في الجزء الثاني من هذا الكتاب حول الطريقة المثلى لمطرح هذا النوع من التفكير من حياته الى الأبد . وحتى ذلك الحين خذ من وقتك الآن دقائق معدودة . وأجيبني عن الأسئلة الآتية ، فسوف توضح لك الرؤية على الطريق الذي تسلكينه في الحياة ، فقد تكونين دون أن تدري سائرة على الطريق النفس ... اجاباهي السؤالي الى دولامسات للقلق .

ماذا طمنا الحياة من الطريق النفس - اجتماعي نحو الفلق ؟

### اختيار الطريق النفسي - اجتماعي نحو الفلق

لقرئى العبارات الآتية ثم ضع أمام كل عبارة ما يناسبها من هذه التمييزات : أما «خطأ تماما» ، أو «خطأ فى الغالب» ، أو «صواب فى الغالب» أو «صواب» .

- ١ - كانت أمى ذات طبيعة قلقة .
- ٢ - كان أبى / أمى / أقرئى فلقين
- ٣ - كانت طفولتى مشحونة بالمشكلات والأزمات .
- ٤ - تعرضت فى طفولتى لايذاء عاطفى / جسدى/جنسى .
- ٥ - كنت أشعر أننى مختلفة عن باقى الأطفال رغم أننى كنت طفلة عادية .
- ٦ - كنت أشعر أننى مختلفة عن باقى الأطفال لأننى كنت مختلفة فعلا .
- ٧ - كان على أن أرى والدى ماديا وصحيا
- ٨ - كنت فاشلة دراسيا ولجتماعيا بين زملائى فى المدرسة .
- ٩ - لم أتوافق مع زملائى فى المدرسة لأننى كنت دائما اتفوق عليهم .
- ١٠ - لم أواعد صديقا طوال فترة الدراسة الثانوية .

إذا جاءت أجابك على ثلاث من هذه العبارات بـ « صواب » أو « صواب فى الغالب » ، فاعلمى أنه كان من الممكن جدا أن تأخذى الطريق للنفس - اجتماعي فيؤدى بك إلى دوامة الفلق . لكن فى نفس الوقت يجب أن تعلمى أن زيادة العبارات الصحيحة فى نظرك لايعنى بالضرورة أنك ميالة للفلق . ثم إنك إذا كان لديك أشقاء تكرور ونشأوا فى نفس الظروف التى نشأت فيها ولم يساهوا بالفلق فذلك يرجع جزئيا إلى

تمائلهم مع « نور الذكر النوعي » ، فهو يشعرهم بأنهم قادرون على حل مشاكلهم بأنفسهم ، ولا يحفلون كثيراً بما يظن الناس بهم لو فشلوا في أي شيء .

كما أن ما تتركه من سمات شخصية يلعب دورا كبيرا في استعداد الإنسان للقلق . إذ يؤكد كل من د . فيفيد واتسون ، ود . لي أتا كلارك استناداً علم النفس بجامعة سائرن ميثونيست في بحثهما المنشور في مجلة « سايكولوجيكال بوليتن » أن الميل للدخول في الحالات المزاجية السلبية ماهو إلا سمة من السمات الشخصية التي تلازم صاحبها طوال عمره . يقول البحث :

« أجريت العديد من الدراسات على التوائم التماثلين الذين تبينهم أصر مختلفة ، فاثبتت بما لا يدع مجالاً للشك أن الاستعداد للقلق يمكن في الراكبات الوراثية البيولوجية لكل إنسان . ومع ذلك فتنحى نقول أن علم الأحياء لا يسيطر لنا مصيرا متوقفا لا رجعة فيه . فكل إنسان يستطيع أن يتعلم كيف يقوم نفسه بالاشتراك مثلا في الأنشطة التي من شأنها أن تخرجه من حالته المزاجية التي لا ترضيه . بل إن بإمكانه أن يكون أكثر حساسا في حل مشاكله ، أو شغل فكره بأمور أخرى بعيدا عن القلق » .

وتشير د . كلارك إلى أن الإنسان قد يعيش الحالتين السلبية والإيجابية معا في آن واحد ( كما يحدث عند مشاهدة أفلام الرعب مثلا ) أو قد يعيش حالة محايدة ما بين الاثنتين . وبعض الأنشطة إذا مارسها الإنسان تقوم بتخفيف حدة الحالات السلبية ، بينما تعمل أنشطة أخرى على رفع الحالة المزاجية الإيجابية . فالأنشطة الاجتماعية مثلا تنتمي إلى النوع الثاني في حين أن الاستماع إلى الموسيقى ، والاسترخاء يخفف من الحالات السلبية ، وقد يساعد في رفع الحالة الإيجابية . أما رياضة الجري - وهي رياضة د . كلارك المفضلة - فتؤثر على كلتا الحالتين للمزاجيتين في آن معا : فهي ترفع الحالة الإيجابية ، وتخفف الحالة السلبية . ثم تضيف د . كلارك قائل : « قد يمررتني في بعض الأيام شعور بالارهاق وعدم الرغبة في الجري ، لكن التجربة علمتني أنني عندما أرتقم نفسي على الجري قلتي أشعر بتحسن رائع وكبير . وهذا مايجب أن يتعلمه كل من يلعب في نفسه الاستعداد للقلق ، أو من يعاني من انخفاض في الحالة المزاجية الإيجابية . يجب عليهم أن يرققوا أنفسهم على كسر النمط الروتيني الذي تعودوا عليه ، والقيام بأنشطة



ماذا علمتنا الحياة عن الطريق النفس - اجتماعي نحو القلق ؟

ما كانوا ليقوموا بها من تلقاء أنفسهم ، وأن يكونوا على ثقة أن النتيجة سوف تكون ايجابية بالتأكيد » .

#### عاهدي نفسك

إذا كنت تريد أن فعلا النجاة بنفسك من دوامة القلق فإليك الرسالة واضحة وضوح الشمس : افعل شيئا ولا تقف مكتوفة الأيدي - أول ما عليك هو أن تمشي كراسية وتصميتها إلى عشرة الأسبوع . وفي الصفحة الأولى سجل أهدافك كالآتي :

١ - أنني أحدد أهدافي الآن كي أخرج من دوامة القلق .

٢ - سوف أقرأ هذا الكتاب كله مرة أخرى .

٣ - سوف أستمع إلى أساليب اكتساب للهارية في وضع خطة كي  
أكف عن القلق .

٤ - سوف أتخذ الخطوة حرقيا .

ثم ضعي للنفس الثاني من الكراسية عنوان : « ماذا القلق » وسجلي فيه معالم الطريق النفس - مجتمعي الذي تسلكينه في القلق .  
لكل ما يدور بذهنك حول التجارب القاسية أو الصدمات التي تعرضت لها في طفولتك وسببت لك القلق . ثم قومي بتسجيل مشاعرك الحقيقية نحو نفسك ، ورايك فيها بكل صراحة حتى لو رأيت أنك عاجزة أو ضعيفة أو سلبية أو تابعة للخير . وفي النهاية اكتب هذه العبارة : أن الخيار بيدي : إما أن أكون قلقة أو لا أكون .

والآن لننتقل معنا إلى الفصل الثالث كي نكتشف لك معالم « الطريق الفريري » وكيف يؤدي إلى الواقع في برائن القلق .

## الفصل الثالث

### الطريق الغريزي نحو القلق

كانت لي ايدة عم اشتهرت بيننا بانها مريضة بالقلق الزمن ، وقد روت لنا يوما قائلة : « طوال السنين التي مرت منذ رزقت يابنتي وحتى كبرت لم اكف يوما عن القلق على سلامتها . كلما ذهبت الى المدرسة سيرا على الأقدام ، أو بالدراجة ، وكلما خرجت في نزهة بالسيارة مع اسفانها من المراهقين استبدي بي القلق والاضطراب . حتى جاء يوم كنت وزوجي جالسين كماهنتنا يوم السبت ، نستمع في هدوء جميل الى موسيقانا المفضلة ، وبمخلت لبتني لتخبرنا انها سوف تخرج بالسيارة لشراء بعض العصائر والمشروبات من أحد المتاجر القريبة . ولم يشغلني هذا الأمر على الإطلاق حتى رن جرس التليفون ، وإذا بالمستشفى يبلغنا ان لبتنا قد وقع لها حادث بالسيارة واصيبت بكسر في ساقها . لحظتها لم اكده اصبح كيف حدث هذا رغم أنني في ذلك اليوم بالذات لم اقصر وقوم اي مكروه لها » .

ماذا لنن عن مئات المرات التي قلقت فيها هذه المرأة على لبتنها ولم يقع لها اي مكروه ؟؟ لقد كانت في كل مرة تعيش نفس هذا الانهيار المروع الذي عاشته لحظة ان علمت بوقوع الحادث . فماذا كانت النتيجة ؟ .. لقد اصيبت بالصداع النصفي الزمن من قرط محاولاتها للسيولة دون وقوع الكوارث التي لايمكن التحكم فيها أو التنبؤ بها . اولم يكن من الأفضل لها ان تتعلم الطرق السليمة للتغلب عن القلق الناتج عن تلك الموقف التي لاحيلة لنا امامها .

ثم تروي لنا إحدى الأمهات حكايتها مع لبتنها ذات الأحد عشر عاما فتقول : « ان مايفلطني هو ما يمكن ان يحدث ( لدارلين ) ، اذ انها

#### الطريق الغريزي نحو العلم

سرعان ما تبلغ من المراهقة .. ماذا لو انخرطت مع رفاق المسوء في المدرسة ؟ ماذا لو تورطت في تعاملات المخدرات ؟ ماذا لو حملت سلفاً ؟ ماذا لو فضلت في الدراسة وتركت المدرسة ؟ أن هذه الأم تؤمن في قرارة نفسها بأن ما تصوره من أوهام وخيالات هو طريقة من طرق حماية لبناتها وضمان لسلامتها . إنها لاتدرك على الإطلاق أنه مع استمرارها في تقدير البلاد فقد تلغ الأيفة في المحذور فعلاً - ثم ألا تكون - على أقل تقدير - قد حطمت أصابها تماماً للرجة المرض بلا مبرر ؟!

أما ( باريره ) وهي سيدة مطلقة وأم لطفلين فتحتكى لنا تجربتها مع القلق الذي استبد بها لمدة ستة أشهر من فرط المشك في لخالص صديقتها .. تقول : « لقد حاولت بكل الطرق أن أكتشف الحقيقة .. كل الطرق ماعدا الطريق الوحيد الواضح وهو أن أواجهه بشكوكي ومخاوتي ، واناقشها معه . كنت أقول لنفسي يكفي ما أنا فيه من قلق ، كنت أخشى أن أجازف بمواجهته ، وفي نفس الوقت كان يرلوني شعور خفي بالذنب لذا ما كنتأنته بيني وبين نفسي . وهكذا فضلت أن اتظاهر بأن الأمور على ما يرام بينما كنت أفضي الليالي الطوال أحملق في الظلام .. وأتعذب من القلق . لكن شيئاً ما في قرارة نفسي كان يؤكد لي : « أنا ولثقة أنه يخدعني ، لكني راضية بذلك وسوف أتحمله . فلأنا أفسانة ضميعة ولا حيلة لي . لكن الأيام أثبتت لي أن قلقي المستمر لم يجد نفعاً ، فقد تأكدت بالفعل أنه كان يخدعني . لقد تركت نفسي فريسة للقلق وعرضت نفسي للمهانة طوال ستة أشهر لجرد أنني لم أتعامل معه ولا مع نفسي تعامل الكبار » .

لقد سارت كل واحدة من تلك النماذج الثلاثة في الطريق الغريزي نحو القلق ، فأنصرف بها عن المسار للموئى لأى لم تلعب دورها الطبيعي في توفير الرعاية للأطفال ، وأصابها عجز وخيف في السلوك والتفكير . ولكن كيف حدث هذا ؟؟ تعالى لنرى .. لقد غرس الله في قلب أنثى الحيوان غريزة الأمومة التي تتكفل في توفير أقصى قسبر من الحماية لسنفرها . وكذا الأم من بنى البشر ، لا أحد يعلمها كيف تهتم بأطفالها ويحرص على سلامتهم وصحتهم . أن طبيعة تكوينها تزودها بالصبر والموادة فيه على توفير أقصى الحماية لأطفالها حتى لو ضحت بحياتها في سبيل ذلك . فالغريزة لذن واحدة في الصالنتين ، لكن أنثى الحيوان لا تمنطق هذه المسائل ، ولا تترجم اهتمامها الشديد وحرصها على أولادها

الى قلق وتوتر ، بل تأخذ الأمر ببساطة وتقوم بواجبها فى حماية الصغار حتى يشبوا ويستقلوا عنها . واضيفى الى ذلك أن الأم من بنى الانسان لديها وعى قوى يرى الآخرين فيها ، وما ينتظرونه منها ، لذا فهي تخفض الارتفاع الى مستوى مسئوليات الامومة ، الأمر الذى يجعلها تلعق فريسة سهلة فى مصيدة القلق .

### فيم تختلف غريزة المرأة عن غريزة الرجل ؟

تقدم كل ام لابتنتها نموذجا للسلوك الوظيفى الذى سوف تلعبه فى تربية اولادها عندما تصير اما . وقد تضيف نساء اخريات كالمخالفة أو غيرها مزيدا من الخبرات لتلك الأم الصغيرة - تم يقوم المجتمع بمكافحة المرأة على حسن قيامها بواجبها الغريزى كام . اذا كنت لا تصنفين فانظري الى الرف الذى يحوى بطاقات عيد الأم .. واقترنى المشاعر المسلوبة فيه :

« احبك يا امى .. يا اعظم ام .. يا من تسهرين على راحتى .. » .

ارأيت ؟ .. انك فعلا تملكين هذه الغريزة .. سواء اكانت فطرية ام مكتسبة فهي لديك ، والمجتمع كله من حولك يشهد بها ويؤيدها تأكيدا وتمعيزا ، مما يلقى بظلاله على علاقتك بالآخرين . وانت مالم تتعلمى كيف تتعاملين مع هذه الغريزة بالطرق الينة الواعية فقد تفردك دون ان تدري الى الجنون .. تماما كما قامت من سبق نكرهن .

هذا لايعنى اطلاقا ان الرجل يفتر الى غرائز الرعاية والغربية ، لكن الواقع ان المرأة محاطة بكل مايمكن ان يعينها على الأخذ بأسباب هذه الغرائز وتتميتها الى أقصى درجة ممكنة . ان الرجل منذ بدء الخليقة هو « الصيد » ، أما المرأة فهي « صانعة العش » .. هكذا هي منذ الأزل . ولم تقل . لذا كان بقاء الجنس البشرى وهنا بقدره المرأة على رعاية صغارها وحمايتهم . اضيفى الى ذلك ان علاقة الأم بطفلها علاقة داخلية فى المقام الأول ، أما بالنسبة للاب فهي علاقة ظاهريية . فالأم تحصل حينها كجزء لايتجزأ من جسدها طوال تسعة اشهر ، وما ان يولد حتى تبدأ فى ارضاعه فتضيف الى خبراتها خبرة جديدة تشبع بها أمومتها . أما الاب فاقصى مايمكن ان يقوم به هو ان يمسك لطفله برجاجة الرضاعة أو ان يغير حفاظته المبللة ، أو ان يتمشى به قليلا حتى يهدأ .

### الطريق المزدحم نحو العطف

لكن الكثير من الأمهات ينضفن ينسفان يصفان من انضفا لا زلزالا عن الحد ، قد يطول شهورا بعد الوضع ، وقد يتضاعف تأثرهن بالتغيرات الهرمونية الطبيعية ، الأمر الذي يؤثر سلبا على علاقتهم بآزواجهن . فالوليد الذي ترى فيه الأم امتدادا للاستباح العاطفي لديها قد يقف حائلا بينها وبين زوجها ، بل قد يصبح غريبا - إذا صحح التعبير - لكثير الآباء حبا وحنا - قد تكون لدى الرجل تلك الغريزة التي تدفعه لحماية أطفاله وتوفير الأمان لهم ، لكنه هيهات أن يشعر بالصلة الياضية التي تستشعرها المرأة وهي تحمل جنينها في أحشائها ، ثم وهي تلده ، ثم وهي ترضعه من ثديها .

يحرمن المجتمع يوما على تصوير المرأة وكأنها المسئول الوحيد عن تربية أطفالها ورعايتهم . لذا فانه يبقى عليها باللوم ، بل ويشعرها بالذنب إذا قصرت في واجباتها ، ولم تصل بأدائها إلى مستوى الأم المثالية . أما الأب فلا يحاسبه أحد مطلقا ، ولا يسأله أحد عن طفله ، وهل أودعه في الحضانة أم لا . . . بينما يعطى كل أنسان نفسه الحق في محاسبة الأم العاملة : « من الذي يرعى طفلك في غيابك ؟ ألا تفتشين عليه من الأعمال أو التصغير ؟ » وإذا أشتكى الطفل من مرض في المدرسة فأنهم يستدعون الأم وأبى الأب ، وإذا ما ارتكب خطأ وأوقع نفسه في المتاعب أرسل الناظر في طلب الأم . فلا حجب إذن أن يمتدنى للقلق أغلب الأمهات غير لودن السؤال : « هل نجحت في دورى كأم ؟ » وما أن يدأخلها للشعور بالذنب حتى تتحول غريزة الرعاية والتربية إلى طريق خطر يلقي بها في دوامة القلق . أما الرجل فلا يسقط في هذا اللغ بهذه السهولة ، إذ إن أحدا لا يتوقع منه ذلك .

في كتاب لها بعنوان « عمل لم يتم » تقول ماجي سنكارف أن بعض الدراسات قد أثبتت أن الاكتئاب يصيب النساء أكثر من الرجال بنسبة تتراوح بين ضعفين إلى ستة أضعاف . والأسباب كثيرة ، لكن ذلك اللغوات الضديد بين الجفتين - والثابت من الاحصائيات - ربما للولفة إلى الضروع في دراسة للأثر النفسى لما يقرؤه الرجل والمرأة كل على حدة . فوجدت أن المقالات والقصص التي تنشرها أجمع المجلات الموجهة للرجل تميل إلى مخاطبة روح المغامرة ، وإقتحام الصعاب وركوب المخاطر والانتصار والسيادة . أما المائدة للقصة للمرأة فكان مهمها الأول كيف توفق روابط العاطفة مع الآخرين ، وكيف ترضيهم ، وكيف تولجها للشعور بالقدان - وبصفة خاصة بعد الأزمات العاطفية والانفصال .

## كيف تتخلص من القلق

ثم قامت ماجي سكارف بإجراء بعض اللقاءات مع عدد من مريضات الاكتئاب ، فوجدت أن أهم للشكالات العامة والشائعة بينهن هو احتياج المرأة أن يحنو عليها ويهتم بأمورها ويرعاها ، تماما كما تحتاج هي أن تحنو عليهم وترعاهم - لكن غريزة الرعاية تشغلها أكثر - لذا فإن الخوف من التفسير في مهمتها يصيبها بالاكتئاب الشديد .

فالمرأة فيما مضى مثلا كانت تقضي فترة منتصف العمر في أشغال الإبرة ، أو مع أوراق اللعب ، بينما تستمتع بمناسبة أحفادها ( من بعيد ليميد ) وهم يكبرون . أما اليوم فقد خرجت المرأة للعمل ، وعانت للجامعة لتستكمل دراساتها ، ولتحيا حياة ملؤها النجاح والإنجاز . وفيما بين النموذجين تصطب أعداد متزايدة من النساء في مسافة النسيان . فتجد كل منهن نفسها مشغولة عن رعاية والدها المسن ، أو حفيدتها الصغير . هنا يهاجمها شعور مرير . عبرت عنه إحدى صديقاتنا قائلة : « انني أتمزق طوال الوقت . » وأتساءل متى يحين دوري أنا ؟ » ومن المفارقات المجهية أن تجد من النساء من تقوم برعاية الآخرين رعاية فائقة لا تبارى ، بينما لا تولي نفسها أى اهتمام يذكر . ، فلا تلبث ثقتها بنفسها أن تنحسر . . . ويصبح المسرح معدا لمشهد المنقوط في دوامة القلق .

## معامل التحكم

من أعجب الأمور للشائعة لدى مريضات القلق أن كلا منهن تشعر أن « من واجبي » أن أتلقى على الآخرين ، لذا فهي تمعج عن الكف من القلق . إذ ترى أن استحضار جميع المخاطر التي قد تهدد الحياة مأمور لا وسيلة للتحكم في هذه المخاطر ، أو على الأرجح لرفع حالة الاستعداد لمواجهةها لذا وقعت قفلا - وهذا ما تؤكد به حين نقول : « لقد انتلني القلق على ابني » ميلز « لشموري باتني لم أعد اتحكم في حياتي وتمركزته واقمالي . . لم أعد أرى أين هو ؟ ولا ماذا يجري له ؟ ولماذا لم يحصل بي ؟ وهل قام بما كلفته به تماما ؟ . . كانت لدى قدرة غير عادية علي اختلاق الكوارث والفواجع !! كان الناس من حوالى ينصصمونني بأن أهون على نفسي من أجل راحتى وراحته هو أيضا ، لكنني كنت أرفض هذا المبدأ ، وكنت أشعر أنني لن أستريح أبدا لو نسيت هذا الأمر ، فانا لا أفكر الا في صالح ابني ، ولا يهمنى ما يحدث لي أنا ! كنت أقول لنفسى انه اهم منى بكثير ، والشئ الوحيد الذى يمكننى أن أحياه به هو القلق عليه !! » .

## الطريق القوي نحو القلق

تري ٠٠ ما الذي يجعل المرأة على هذا القدر الهائل من الاقتناع بأن القلق يعينها على التحكم فيما تخافه ؟ لانه المفهوم الذي ورثته عن أمها وجنتها - كما أوضحنا سلفا - فالقلق في رأيهم جزء طبيعي من غريزة الأمومة - وقد تأكد لنا ذلك من خلال الحوار مع عضوات مجموعتنا الصغيرة ، فقد طلبنا من كل منهن أن تحكي لنا عن أمها ٠٠ وهل كانت من النوع القلق ٠ فاجابت لصداهن - وكانت يهودية - ومن النوع الذي يتعذب من قسط القلق المرضي على أطفالها ، وعلى زملائها في العمل يسأل وعلى كل من يلقاها في الطريق !! ٠٠ اجابت قاتلة : « هل تمرحين ؟! أن أرى يهودية ! هل تعلمين ماذا يعني هذا ؟ ٠٠ ماذا يعني أنها مدمنة اسرئالين من الطراز الأول ٠٠ فهي تلف في الليث وتسروح وتجره ٠٠ وتمصر كفيها ، وتمصر معها حياتنا كلها ٠٠ إنها تعلمك أن القلق هو مهمتك الأولى والوحيدة في هذه الحياة منامت لمرأة ! » وإطالسا أضحتنا كتاب الكوميديا ، بل والبنات والأبناء من اليهود ، بالنكات التي يطلقونها على الأم اليهودية وقدرتها على القلق ٠ لكن مناهج جماعات عرقية أخرى تعاني من نفس المشكلة ٠٠ فقد حكيت لنا أم شساية من « الأنجلو - بروتستانت » أن جنتها كانت تؤذيها قاتلة : « انه لا تطلقين بالدرجة الكافية على طفلك ٠٠ أن الأم من واجبيها أن تقلق على أطفالها !! » وتحكي لنا شابة أخرى في الثلاثين من عمرها وتنحصر من سائلة من الشرق الأوسط ٠٠ انها لو ركبت في السيارة مع أمها وأرادت الأم ليقف السيارة فجأة لأي سبب ، فانها ما زالت تمد ذراعها اليمنى أمام صدر ابنتها ( ذات الثلاثين عاما ) خشية أن تصطدم بزجاج السيارة الأمامي ٠

قد تبصر هذه الأمثلة بريئة ومضمكة ٠٠ لكن حذار منها ، فإن مصيدة القلق غادرة وترسخ في النفس قبل أن يتدركها الانسان ، فلا تتقوى به الى خير أبدا ٠ فالأم حين ترسم الطريق القوي نحو القلق أمام ابنتها ، فهي تزرع في شخصيتها المجرى عن حل المشاكل واتخاذ القرارات سواء الخاصة بها أو بمن تحبهم ٠ وهكذا تأخذ بيدها لتسقط في دوامة القلق ، ولتحمّل على عاتقها مسؤولية المشاكل التي تلح لسنّ تحبهم ٠ ومن هنا تنشأ علاقة « التواكلية » أو الاعانة على التواكل ، حيث تحرر الآخرين من تحمل مواقف انصافهم لتحملها هي على عاتقها ، فلا تثبت أن تلقى بنفسها في التماسه والشقاء ، بينما تشجع الآخرين على تسير انصافهم أكثر وأكثر ٠

### عند مقترق الطريق مع التواكلية

إن المرأة قد تقع في أسر هذه العلاقة حتى لو لم تكن إما - فهي قد تشعر « بالذنب » إذا لم تتحمل مسئولية أفعال زوجها مثلا ، أو والذنب أو اتأريها أو أصغافها أو حتى رؤسائها في العمل - إن بعض الأسر يقتصر فيها الأبرار إلى الاحساس بقيمة الذات ، أو الشعور بالرضا عن الذات ، ومن ثم يحاول أن يوحشا ذلك المتكس بأن يستندا عن أبنائهما شعورا بالقوة والكفاية والأمان - مثل تلك الأسر تعاني في الواقع من « خلل وظيفي » ، يقع الإبناء على أن يعتقدوا خطأ أنهم يقومون برعاية الآخرين - في حين أن الآخرين في واقع الأمر هم الذين يرسمون لهم ملامح هويتهم الشخصية - وتكلفنا على ذلك قصة « بث » التي ترويها القائلة : « عند زواجى اضطرت للانتقال مع زوجى إلى مدينة أخرى - لكن القلق الشديد على ولدى استبد بى ، كنت في خوف شديد من ألا يتمكن من مرصلة الحياة بدونى - فبدأت الكوابيس تهاجمنى ، فاصبرخ ، واهب مدعورة من نومى بلا أى سبب واضح ، فلم يتهدى أبى أو أمى أى مرض أو قلة في المال ، لكن شعورا طائفا كان يسيطر على أبنائهما يحتاجان إلى احتياجا ملحا ، بل والأدهى من ذلك أن أصابنى الشعور بالذنب لأنتى قد تخليت عنهم » .

ولم افق من ذلك الوهم إلا بعد سنوات ، حين اكتشفت أن أبى وأمى لم يكونا في احتياج إلى - بل أن احتياجى أنا للشعور بماجتهما إلى كان أقوى « آلاف المرات » .

لقد اكتسبت « بث » عادة القلق منذ طفولتها ، وبالتحديد في سن السابعة حين كانت تنسب إلى أمها أن تطلب الطلاق من والدها الذى كان لا يكاد يثق من الشعر - فلما لم يتم ذلك ، واستمرت الحياة بالأسرة على نفس مثالها المضطرب الأليم لم تجد « بث » أمها إلا أن تلعب دور « الطلة البطة » : تلك التى تستنزف كل طاقاتها حتى ترحى شقوق الأسرة كلها - وعمرت السنون بطلقة متتالية ، وأصبحت « بث » تقوم بدور « الأم المساعدة » التى توفر الصماية لأخواتها الصغار من إذى الأب الهائج للشعور .

أما في للورسة فقد تجت « بث » في حشد جميع الجوائز في



## الطرق المزدوجة نحو العلاج

جميع المسابقات ، والمستطعات لنقاد سمعة الأسرة ورغم أنها كانت تتوء بحمل مسئوليات أكثر وأكبر من سنها الصغيرة ، إلا أنها كانت تلتقي ترجيحاً كبيراً من المحيطين بالأسرة ، وتشجيعاً لها على حمل المزيد من المسئوليات . وهذا لها حيث أن ذلك التشجيع هو مكافئتها على قلقها الدائم وانشغالها بشئون أسرنا .

وما لبثت « بث » أن تزوجت وأبتمت أخيراً عن والديها ، وتركتهما وحيدتين لا يعتمدان إلا على سخلهما الخاص . ومن هنا بدأ الطلاق يستبد بها ، وظلت تملأ نفسها بأنهما في حلقة ماسمة لها ، وإن يتمكن من الحياة بسنها . ذلك لأنها في الواقع كانت في لمتياج لهذا الشعور الطيب بأن لها أهمية خاصة في حياة الآخرين . ذلك الشعور الذي أسم يقرأها طوال حياتها .

لم تكن بث قد أتجيت بعد كى تعلق على سلامة الآخرين وراحتهم ، لكنها اكتسبت عادات الطلاق منذ الصغر حين اضطرها الخلل الوظيفى الحادث فى أسرنا إلى تعلم سلوكيات حب اللقاء . وهكذا أصبحت تمولجاً للتواكفية لأنها عاشت حياتها كلها فى حجابة دائمة لمامل ضبط رئيسى هو والدها .

لقد اتاح لنا العمل فى مجال علاج مريضات الطلاق وغوييا الأمكن المتفوحة أن نلقى بالآف النماذج من النساء اللاتى يجمع بينهن شيء واحد، هو أن كل واحدة منهن تترك تمام الانكاف أنها تتحمل ما لا يطبق من أجل الآخرين ، فمنهن من تتعايش مع زوج لا يكف عن إكاتها مثلاً ، وبلك اللاتى تعيش من أجل لنقاد حياة أولادها أو والديها ، وأخرى تضمى بنفسها من أجل إصناء جالنتين ، أو عجيرين لا يقرون تشجياتها . إنها تخطى على مصير هؤلاء الآخرين : فماذا سيحدث لهم لذا تخلت عنهم ولم تزع ضوتهم بنفسها ؟ ماذا لو لم تحمل لهم مشاكلهم ، أو تأخذ بأيديهم عند الأزمات ؟ ماذا حايرونها !!

يفسر لنا العالم الشهير المستشار « جون بركشر » هذه الظاهرة فى كتابه « فى شئون الأسرة مع » - برانشير - فيقول : « إن للتواكفية هى أكثر الأمراض العائلية شيوعاً ، إذ أنه يصيب أى إنسان ينتمى إلى أسرة جمابة بأى نوع من أنواع الخلل الوظيفى » . لم يوضح أن تلك الأسرة يجب أن يكون بها معامل ضبط رئيسى ، قد يتمثل فى إيمان الخمر ، أو

الإيذاء الجنسي ، أو وفاة أحد أفرادها ، أو الطلاق ، أو الوسواس المرضي ، أو التطرف في الورع الديني أو الأخلاقي ، إلى جانب العديد من المواقف العصبية والسمعات الأخرى . ويمایش أفراد مثل تلك الأسرة معامل الضغط الرئيسي وكأنه خطر يهددهم ، فتكون استجاباتهم حياله متشعبة في الإفراط في اليقظة والحذر ، أي أن الطبيعة تجهز أجسامهم تماما لمواجهة معامل الضغط الرئيسي أو للهروب منه في أية لحظة ، وذلك عن طريق الإبقاء على مخزون الأدرينالين لديهم في أعلى مستوى له .

وحين يكبر الأبناء في هذه الأسرة ويصبحون بالغين فانهم يحتفظون في نفوسهم تلك الحالة من اليقظة والحذر المفرط - ويتزايد القلق بالكثير منهم حتى يفعلوا ضحية لنوبات الغزع ، بينما يعيش البعض الآخر مع القلق ، ويحصلون على عائلتهم أكثر مما يطلبون من مستويات الآخرين كالأزواج أو الزيجات ، والأطفال ، والأحياء ، والأصدقاء ، بل وكل من يصبح له أهمية في حياتهم ، ولا يرون غير القلق طريقة للتعبير عن حيهم واهتمامهم بالآخرين ، خائفين من حقيقته كحالة من حالات اليقظة والحذر المرضية سواء للجسمانية أو للذهنية .

وقد تمكنت الزميله « آن سادرسكي » من أن توضح كيف يتفاوت احد اكنا للشخصيات المختلفة فترضى من بعضها ولا ترضى عن البعض الآخر ، وذلك باستخدام رسم توضيحي لمؤشر الراندير ( المنياح ) . فهي ترمز لكل شخصية سواء اكانت انيساطية أو انطوائية ، هادئة ، أو نابضة بالحياة بمصطة اذاعية مختلفة ، ثم تقول : « بصرف النظر عن المحطة المختارة فإن للموسيقى ثقود روحها اذا علا صوتها أكثر من اللازم ، فمقدار أن تبالغ في رفعه والا فان كل السمات العسية في الشخصية سوف تتحول إلى معاول تخرب طيلة الآن بلا رحمة ، فسؤذي المشاعر وتوتر الأعصاب » .

ومن الوسائل البصرية التي نستعين بها في عيادات علاج القلق أن نبين للمراه بالرسوم التوضيحية كيف يمكن لفريضة طبيعية مثل غريزة الرعاية والعدلية أن تتحول إلى صورة من سمور التراكبية .

فترسم عددا للقلق يسجل درجة انشغاله بالآخرين ، فلذا وصل إلى ٤٠ نيسيل ( درجة ) فهذا هو القدر الذي يسعد الآخرين ، أما اذا بالغت في ذلك ووصلت إلى ١٤٠ نيسيل كان تشرعى في تخيل أسوأ الاحتمالات ، أو في التطوع بالنصيحة في غير موضعها ولا وقتها المناسب ، أو بالضغط على

## الطريق الفرعى نحو الفلاح

الآخرين ، أو حتى محاولة لنقاذهم أو التضحية بنفسه فانت بذلك تحدثين ضجيجا يصم الأذان ، ولا يملك الآخرون حيله إلا الهروب منه بأسرع وسيلة ممكنة . وقد يختلف رد فعل كل منهم تجاهك ، لكن إذا كانوا هم الآخرون نتاج أسر تعاني من خلل وظيفى بها ، فقد يهربون إلى الانغماس فى الخمر ، أو المخدرات ، أو العنف ، وقد يكفون بكبت الغضب داخلهم ، أو ترجمته فى صورة سلوكه غير لائق .

ويؤكد المعالج النفسى « جيم ويلسون » من مركز علاج الفوبيا فى ساوث ويست ، والذي أخذ بيد « بوب » حتى شفى من عقدة الخوف من الأماكن المغلقة ، يؤكد أن القانون رقم ٢٢ من قوانين الطبعة يطبق على الطلق ، فيقول : « إذا اكتشف الاثنان أن شيئاً ما يتسبب ويضايقه فانه يبلغ فيه .. تلك هى الطبعة البشرية .. فلو أحس الإنسان أن الطلق يضايقه ويضطر على أعضائه بألم فيه أكثر وأكثر » . وهكذا فان غريزة الرعاية إذا انصرفت بك عن مسارها لتتحول إلى صورة من صور التراكبية ، فانه قد تسترسلين فى نفس الأخطاء دون أن تدري !!

إن إحدى صديقاتنا العزيزات تفضل فى طريق « علاقة التواكبية » مع جميع أفراد أسرته الكبيرة رغم أن أولادها قد استقلوا بحياتهم ولم يعدوا أطفالا . فبعد زواج أولادها دبت المشاكل بينها وبين زوجها واستعالت بينهما الحياة . وتم الطلاق . لكنها بدلا من أن تستفيد بالجانب المشرق من تلك التجربة بأن تستمتع بحياتها وتنمى مواهبها وقدراتها الخاصة ، وجهت كل اهتمامها لابنة اختها الشابة التى عجزت أمها عن التكيف مع الحياة . واليوم فرجنت بابنها وابنتها — بعد أن فشل كل منهما فى زواجه — عاتبتين مع أطفالهما ليعيشا معها مرة أخرى فى بيتها . أن الطلق عليهم جميعا « أبناء وأحفاد » يحطم أعضائها ، حتى أنها اضطرت أخيرا إلى الالتحاق بعمل ينهك قواها من أجل أن توفر لهم جميعا الدعم المادى الذى يحتاجونه . لقد قفز عداد الطلق بداخلها إلى ارتفاع لا يطاق حتى فقدت الشعور بذاتها وسط الزحام ، ووسط سلبية باقى أفراد الأسرة .

وتفسر « جين » هذه العلاقة قائلة : « إن نزوعك إلى التواكبية فى تعاملاتك يعنى أنك فى حاجة لأن تشعرى باحتياج الآخرين إليك . وأخاف أن هذه النزعة أنها سوف تمنع الآخرين من الإقدام على المجازفة ،

## كيف تتخلص من القلق

وحمل المسئوليات المنوطة بهم حتى يحققوا ثراوتهم • أما أسوأ ما فيها فهو أنها تشجعهم على استمراء السلوك الخطأ ، وأمان التراخي والاستهتار معتمدين في ذلك على أنك سوف تهرعين إلى لقاءهم وتصفية حساباتهم بدلا عنهم •

## التمن الذي تدفعينه

إن غريزة الحماية والعناية إذا ترك لها العنان كي تتصعد بك إلى هذه الدرجة فأنك بذلك لا تؤذني الآخرين فحسب ، بل تؤذني نفسك أيضا ، بالآخطار التي تتخيلين أنها أحاققت بهم ، والأمراض التي تظنين أنها أصابتهم إن تصيب إلا جسمك أنت ، فتبتئ الأم الظهر ، والمعدة ، والام للعدة ، واضطرابات الهضم ، وربما يصل الأمر إلى أسوأ من هذا • فحين تكتئين بدخلك مشاعر الاستياء والضيق بدعوى أنه من واجبك التضحية بنفسك من أجل الآخرين فسوف يؤدي ذلك إلى أصابك بالاكئاب والكبت •

تقول لورا : « للتحق أولادي بالمدى لندارس الثانوية الكبيرة ، لكن المدرسة كانت تمناس من مشكلة خطيرة مع المخدرات مثل الماريجوانا والكوكايين ، فتكونت مع باقي الأمهات جماعة لمراقبة المخدرات • ومن خلال هذه الجماعة تقوم بتوجيه الآباء إلى مراقبة الحفلات التي يقيمها أولادهم ، حتى يمتنعوا للشباب المشهور من الاقتراب • كسنا فننظم اجتماعات دورية نستضيف فيها الخبراء في هذا الموضوع لتبادل معهم الآراء ، ونقرأ كل ما يقع تحت أيدينا من مواد قد تزودنا بالمعلومات اللازمة عن المخدرات • لننى منزوعة بكل تأكيد ، لكنى قادرة على التعامل مع المشكلة » •

أما « جان » التي يذهب أولادها إلى نفس المدرسة الثانوية فتعيش المشكلة بصورة متناقضة تماما • تقول : « أكاد أموت رعبا من أن يبتأ أولادي في تعامل المخدرات • لقد خاضعتي النوم ، وأصبحت اتخيل أن أسوأ ما يمكن من مصائب قد وقع لهم • فإذا رن جرس الهاتف وهم خارج المنزل أيقنت أنه قد تم القبض عليهم ، أو أنهم قد أصيبوا في حادث سيارة ، وراحوا ضحية » • لقد أصيبت أصصابى حطاما •

يحدث في كثير من الأحيان أن يختلف إدراكنا للحقيقة وقهنا لها عن الواقع الفعلي ، ففي اليوم الطير حين تتكاثر المسحب الكثيفة والفيوم

بينو كل شيء معتمدا ، رغم أن الشمس مشرقة وساطعة ولكن بعيدا فوق رؤوس السحب . وهكذا أنت إذا تركت غريزة الحماية والرعاية تتحرف بك وتتحول إلى صورة من صور التواكلية فأنك إذن تركيز أكثر من اللازم على السحب ولاترئين الشمس . وأول خطوة يجب عليك أن تأخذها الآن كي تنمى بالحب والنور والدفء من حولك ، وكى تدأوى جراحك هي أن تحزمى امرأك ، وتحصدى ما إذا كنت قد اتخذت الطريق الفريزي نحو التلق أم لا ؟ . . . والآن حاولى الاجابة عن هذه الأسئلة التى مسوف تساعدك على تقييم ذاتك وأدراك الحقائق عن نفسك وعن حولك . ولتكن لاجابتك بـ « صواب » أو « خطأ » .

### اختبار التلق الفريزي

- | العبارة  | صواب | خطأ |
|--|------|-----|
| ١ - الأم الصالحة يجب عليها أن تقلق على اولادها حتى تشعرهم بحبها لهم .                                      |      |     |
| ٢ - عندما يرتكب زملائى فى العمل اية اخطاء اشعر بانك من واجبى أن اتحمل معهم نتيجة هذه الأخطاء .             |      |     |
| ٣ - عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفائى باتخاذ قرارات مصيرية فأننى أشعر بالضيق الشديد إذا لم يستشيرونى .    |      |     |
| ٤ - عندما يقوم أصدقائى / والدى / رفائى باتخاذ قرارات مصيرية فأننى عادة أبلغهم على أفضل الطرق للقيام بذلك . |      |     |
| ٥ - عندما يتورط أطفالى فى مشاكل بالمدرسة اشعر أن ذلك ينعكس على دورى كأم .                                  |      |     |
| ٦ - أشعر أنه من واجبى أن أحصى اولادى فى سن الشباب من المجازفة بما يمكن أن يؤذيهم .                         |      |     |

#### كيف تتخلصين من القلق

- ٧ - اشعر بالثقل إذا لم اقم بزيارة والسدى على الأقل مرة كل اسبوعين .
- ٨ - إذا شعر الآخرون بقلبي عليهم فلن يقلعوا على مايمكن أن يضرهم .
- ٩ - يمكننى - مع مزيد من الجهد - أن أغير الطريقة للدمسرة التى يعيسن بها زوجى / حبيبى / اولادى .
- ١٠ - لنفى اعين الكثير من الناس فى امورهم ، لكن احدا لا يميننى أنا فى القابل .
- ١١ - اشعر احيانا اننى أم فاشلة .
- ١٢ - إذا وقع رئيسى فى العمل أو احد زملائى فى خطأ ، فانتى اسارع بتلقى اللوم بدلا منه .

لذا جاءت اجابته بـ « صواب » على أكثر من نصف هذه الأسئلة فانت تتزعمن الى اتخاذ الطريق القريزى نحو القلق - قومى بتسجيل هذه الاجابات فى كراسك ، ثم دونى بعض الأحداث التى وقعت فى طفولتك والتى يمكن أن تكون قد حولت قريزتك الطبيعية الى رحلة طويلة لا نهائية مع دومة القلق . هل كنت مثلا الأخت الكبرى المستولة عن حماية اشقاك الصغار من غضب والديك / أو اسانها / أو عديم تحملهما المسئولية ؟ هل كان والدك يتيمان بك أسلوب التانيب عن طريق نغمك الى الشعور بالخجل والخزى من نفسك ومن افعالك حتى أصبحت تشعرون بأنك اللومة على أى خطأ يحدث من حولك ؟ سوف تساعدك هذه المعلومات فى مرحلة استخدام وسائل صرف الذهن عن القلق التى سوف نوضحها فى فصول لاحقة من هذا الكتاب .

## الفصل الرابع

### الطريق المجتمعي نحو القلق

نشرت مجلة « سايكولوجيكال دايمنشنز » أو ( أبعاد نفسية ) دراسة قام بها جـ لـ نوس تتناول وضع المرأة في إحدى المؤسسات ، حيث يقول انه في عام ١٩٧٨ كانت خريطة الجامعة لا تتمنى أكثر من الحصول على نفس الراتب الذي يحصل عليه زميلها في العمل - ذلك الزميل الذي لا يحمل أى مؤهل ولا حتى الثانوية العامة - أما في عام ١٩٨٩ فقد احتلت المرأة نسبة ٢٪ من مقاعد الادارة في نفس المؤسسة - ذلك للتقدم الهائل لم يأت من فراغ ، وانما كان له ثمن ياهظ دفعته المرأة التي وصلت الى هذه المراكز الرفيعة - فقد روت لنا إحدى العضوات البارزات في واحدة من أكبر شركات المال في وول ستريت مكانة ونجاحا ، وهي سيدة في منتصف الثلاثينات ، وغاية في النشاط والهمة ، تقول : « لقد كان توقيتى سليما ، إذ كنت من أوائل اللطعات النسائية التي التحقت بكلية ادارة الأعمال بجامعة هارفارد - ثم كنت ضمن أول دفعة تقبل من الشابات للعمل في وول ستريت تحت التدريب ، مع الاستفادة بأماكنيسة للمشاركة فيما بعد - لكننى لم اعتمد على الخط في نجاحى ، بل بذلت من الجهد ما امكنى له - فقد كان زملائى من الرجال يعملون بمعدل ١٠٠ ساعة في الاسبوع ، ويقومون بجولات ميدانية لدراسة السوق بواقع ٢ ايام اسبوعيا - أما انا فقد كنت أعمل ١١٥ ساعة في الاسبوع وأقوم بجولات ميدانية بواقع ٤ ايام اسبوعيا ، وبعدما قمت بما تشهده اية امرأة - قمت بالمجازفة ١١ - فقد تنقلت على مدى خمس سنوات فقط بين ثلاثة مكاتب قمت بافتتاحها للشركة ، واضطلعت بأكبر المسئوليات وأصعبها - ألا وهى فتح مجالات جديدة لعملى وتوسيع نطاقه » .

## كيف ننظم من الفلق

كانت هذه السبوة تشعر أنها لو كان لديها أطفال لما وصلت الى هذا المنصب الرفيع ايذا . وتعلم ذلك قاتلة : « ان المرأة حين تغفل أولى خطواتها في عالم الأعمال ، تكون أشبه بمن يدخل معسكر الأعداء ! أننا محشر النساء في حاجة عامة الى برامج نصيح وإرشاد منظمة ، وندوات تتعلم منها قواعد وأصول التعامل في مجال الأعمال . كما يجب على الشركات والهيئات أن تفتح مجال الترقية أمام المرأة ، وأن تحطم امطورة « عالم الرجل » » .

ولكن من الآن وحتى تبدأ الشركات في الاستجابة لهذا النداء وتوفير تلك المطالب للمرأة سوف تستمر الكثيرات في السير قدما في طريق الفلق الاجتماعي - تلعب الامال والتجارات خياليهن ، لكنهن يميزن عن اختراق السنار الحديدى الذى يسد أمامهن طريق النجاح في الحياة العملية فيسقطن في دوامة الفلق . ومذن من تقابل في طريقها مايشكل ضغوطا أكثر عليها لكنها تستمر في كفافها رغم كل شيء ، ومذن من تتركه نفسها نها للفلق فتسائل نفسها : « ماذا لو أخطأت ؟ .. ماذا سيظن الناس بي لو عاملتهم بحزم أكثر ؟ .. وماذا سيظنون بي لو لم أصبح أكثر حزما وحسما ؟ .. كيف أحقق كل توقعاتهم ؟ » .

إن الطفرة الاجتماعية التى شهدتها العالم منذ أواخر الستينيات لم تؤثر فقط على قوس عمل المرأة ! بل تسببت في المزيد من الفلق للرجال والنساء على السواء . إذ تضاعفت امعار المساكن ، وتكاليف العلاج والتعليم ، بينما تسمرت للرتيات في امالكتها بلا زيادة ولا تحسيرة . ويحتل عام ١٩٨٩ كانت ٥٧٪ من الأسر في الولايات المتحدة الامريكية يخرج فيها الزوج والزوجة الى العمل من أجل كسب القوت والوفاء باحتياجات الأسرة . ويؤكد لويس هاريس مسئول الامتيتيان في عام ١٩٨٨ أن الامهات للعائلات يملن بزيادة خمس ساعات ونصف أسبوعيا عما كن عليه منذ خمس عشرة سنة مضت ، الأمر الذى حرمهن مما يقرب من عشر ساعات أسبوعيا كانت تخصص للرعاية والترفيه . ويؤكد الدراسة التى نشرت في جريدة « جورنال أوف ذي امريكان مينيكال اسوسمييشن » ( الجمعية الطبية الامريكية ) أن واحدة من بين كل أربع امهات عاملات كانت تصاب بنوبة من نوبات الارهاق المزمن -

لكن المرأة حملت على عاتقها العبء الأكبر الذى امسكت به هذا التغيير .. مما يؤكد الاستقبال الذى نظمته يانكلوفيتش كلانس شامان



### الطريق للتجني نحو الفلق

في ١٩٨٩ ونشرته مجلة « تايم » بالاشتراك مع محطة سي - إن - إن - الاخبارية . فتؤكد الأرقام أن ٧٢ ٪ من النساء بالمقارنة لـ ٥١ ٪ من الرجال في الأسر ذات البخل ( أي التي يعمل فيها الزوج والزوجة ) كانوا يشكون من تضائل الوقت المخصص للراحة أو الترفيه . كما أن المرأة تعاني من الفلق بشأن عملها تماماً مثل الرجل ، غير أن المرأة فقط هي التي تجد سلم الترقية مسدوداً أمامها ، بالسقف الزجاجي ( أي ترتقي للوحدة معهن السلم من أوله وتجاهد حتى تقارب القمة ، فإذا بالفرقة بين الجنسين تحول بيننا وبين المراكز القيادية ) . وإلى جانب كل هذا فقد كانت المرأة في بيتها ومستظل على مر الأزمان هي المسئولة الأولى عن الرعاية والاهتمام بأسرتها ، وعليها يقع العبء الأكبر والضغط الجسماني والعصبي ، فهي التي تدعّب بالهوية ، وأطفالها إلى الطيب ، وتقوم بإعداد الطعام ، وتنظيف البيت . ليس هذا فحسب ، بل إن عليها أعباء عاطفية أيضاً تتمثل فيما قد يتعرض له أطفالها الصغار في الحصانة من أهمل أو قسوة ، أي ما يهدد ابتعادها للكيار من مخاطر المخدرات وزيادة معدلات الجريمة . وفوق كل ذلك فإن عليها أن تبتو رشيدة .. مثيرة .. جميلة ، بل وإن تتفوق في عملها .. كل ذلك في آن واحد .

أما الأم المطلقة ( نصف الزوجات في أمريكا تنتهي بالطلاق ) فتقع تحت ضغط مجتمعي أكبر من هذا ، فالأسرة ذات الدخل الواحد مهددة بالانقراض والفقر ، وتربية الأطفال أكثر صعوبة من كسب المال ، أما إذا تزوج المطلق أو المطلقة مرة أخرى فانهما يقمان تحت ضغط جديد هو كيف يتعلمون إقامة علاقات طيبة مع أبناء أولاهم الجديد .

في عام ١٩٨٩ اقترحت فيليس شوارتن خبيرة علم الإدارة حسلاً للمرأة التي تريد أن تعطي الأولوية لبيتها وأولادها قبل عملها وأطلقت عليه « خيار الأمومة » ، فلم يكن ذلك في اعتقادنا إلا إضافة لأعباء جديدة على ما نؤمن به المرأة العاملة ، إذ يقلل دعاء المركبة النسائية أن الشركات قد تطلب أية شابة في سن العشرين تتقدم بطلب وظيفة بأن تقر بصراحة ما إذا كانت تنوي إعطاء الأولوية لعملها ، أم تنوي لتجانب الأطفال !! . كما يرى الكثيرون أيضاً أن نظرية « خيار الأمومة » قد تقدم حجة جديدة يتدبر بها أصحاب الشركات لحرمان المرأة من الترقية .

### الطريق الجمعي وهمومه

لقد قمنا بمناقشة التغيير الذي طرأ على دور المرأة في المجتمع مع العضوات في مجموعتنا الصغيرة<sup>١٠</sup> وسألنا كل واحدة عن أكثر هذا التغيير في حياتها وهل كان مصدر قلق لها . هنا ردت الأمهات معنن بالإيجاب أكثر من غيرهن . فقالت عضوة في الثامنة والثلاثين من عمرها ، وتعمل سكرتيرة تنفيذية : « إن التغيير الكبير في دور المرأة لم يكن إلا ضغطاً جديداً يضاف إلى ضغوطها ، فقد زادت التزاماتي نحو أمومي وعملي وأصدقائي . ويقتصر ما بدخلي من طموحات كبيرة في مجال علمي ، بقدر ما أخشى الفضل والاختفاق » .

وهذه عضوة أخرى في السابعة والأربعين وتعمل في أحد المكاتب تقول : « في لحظة ما توهمت أنني يمكنني أن أتولى شؤوني بنفسى .. سميت إلى الطلاق . لكنني للأسف أصبحت أعيش في قلق دائم من قلة المال .. فالمال لا يكفي ، وإن يكفى أبداً طالما بقيت وحيدة يسلا زوج ولا عائسل » .

أما للشريحة التي وافقت على هذا التغيير ورحبت به فهي نماذج للمرأة الناجمة في عملها ، المتوقدة نشاطاً ، وللمستقلة طموحاً . تقول لحداهن : « أنني أرحب بالطلاق إذا كان بسبب وفرة الخيارات أمامي ، فتلك الخيارات لم تكن متاحة للمرأة من قبل . لهذا فأنا أفضل الطلق على أن أعيش سبينة حياة لكثيرة بلا اختيار على الإطلاق » .

لكن رغم كل ذلك فقد ظل نقص خبرة المرأة وعدم إعدادها لمسيرة هذا التغيير في المجتمع من أهم دواعي القلق التي سجلتها العضوات في القائمة التالية :

#### دواعي القلق الخمسة الأساسية :

- ١ - المال : نقص المال ، وتعرضها للتحرش الجنسي إذا حاولت العمل لكسب قوتها .
- ٢ - الظهور : عيب العناية بالجمال كأمير يتوقف عليه مستقبلها ومصيرها .

### الطريق المختص نحو التفات

- ٣ - الصبغة : الخوف من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجنس ، ونقص المال والموارد الأخرى المطلوبة من أجل الحفاظ على الصبغة .
- ٤ - الأطفال : تحمل مسئولية العناية بالأطفال ، والخوف من أن يظنوا أن الأم لاثمهم بسبب لانشغالها الدائم عنهم .
- ٥ - العلاقات : العثور على انسان يمكن أن تحبه ، في عالم تغيرت فيه تطلعات الرجل والمرأة على السواء .

### كيف تتجنيبين السبب في هذا الطريق ؟

لماذا تستجيب المرأة لتلك المخاوف ؟ مستجيبين الاجابة في مرحلة الطفولة ، نعم الطفولة مرة أخرى ، ففيها تكمن المؤثرات المجتمعية التي تلعب دور المحرك الرئيسي للانسان . فالبنت - في اغلب الاحوال - لا يرببها والداها على حل مشكلاتها ، أو اتخاذ أي قرار خاص بها ، لأن « بابا » يقوم بكل العمل . اما اليوم ، ومع التغير الكبير الذي طرأ على الأدوار النوعية ، أصبحت على المرأة أن تتحمل مسئولياتها ، وتوفر احتياجاتها لنفسها ، رغم إفتقارها للمهارات التي تؤهلها لذلك ، الأمر الذي يشكل ضغطا هائلا عليها .

ولا يقتصر الأمر على ذلك ، بل ان الفتاة الصغيرة في غالبية الأمر تتعلم أن حب والديها لها رهن بمدى طاعتها ووقتها وشرافتها وجمالها . ولم لا ؟ لا يمكنها ان يمتدحها بسبب هذه الصفات على الدوام ؟ وهكذا تنشأ الفتاة الصغيرة وقد تدرت على أن ترضى الآخرين ، بينما تلقى حقا في أن يكون لها احتياجات خاصة بها ، فما تلبث أن تفقد أهميتها لذاتها ، ويحاصرهما القلق بقسائلته الملحة : « ترى .. هل تمت بعملى على الوجه الصحيح ؟ هل أخطأت في شيء ؟ لماذا أشعر بالتقصير ؟ » .

ولكن ياسينيتى يجب أن تعرفى أنك حتى اذا كتبت تدرت طوال طفولتك لكى ترضى الآخرين ، فهذا لايعنى أبدا أن تستعمرى على هذا النحو . سوف تساعدك وسائل اكتساب المهارة التي سوف تقسمها لك على تنمية القدرة على اتخاذ القرار ، فضلا عن رفع قيمة ذاتك . والان تعالى نلق نظرة على أكثر الأمور إثارة للقلق على الطريق المجتمعي ، وعليك ان تراقبى كيف ان عدم القدرة على اتخاذ القرار يزيد هذه الأمور سوءا .

## نقص المال

يحقل القلق بشأن المال رأس القائمة - فالمراة غالبا تخشى الا يتوفر لديها أبدا المال الكافى لتميش الحياة التى تنمناها ، وتتساءل ماذا سيكون من أمرها أو مرضت وأعجزها المرض عن الخروج للعمل ؟ كيف تؤمن تقسها ماديا قليل حلول من التقاعد ؟ ومع تغير الأنوار فى المجتمع حملت المرأة على عاتقها كل الهموم والأعباء المالية التى كان يحملها الرجل فيما مضى - صحيح ان هذه الهموم والقمية وعلومسة ، لكننا نرى ان المرأة بإمكانها ان تتعامل معها بلا قلق - عليها فقط ان تتعلم كيف ترتب الأولويات وتتخذ القرارات ، بل وان تجازف أحيانا ، فان ذلك أفضل بكثير من ان تستسلم للقلق والتوتر والتفكير السلبي .

أما الخوف من عدم القدرة على تحقيق النجاح فى العمل فقد كان له نصيب كبير أيضا بين عضوات مجموعتنا المسفيرة - فهذه لحدائن تقول : « يبدو اننى يجب ان أضاعف جهدى كى أحقق مزيدا من النجاح - لكن الرجل يقف لى بالمروسة ليزيحنى من الطريق ، حتى لا أزعجه فى النجاح » .

ان المرأة التى تحاول جامعة تحقيق نجاحات فى مجالات مثل مجال التعليم ، وإدارة الأعمال والمناصب الحكومية عادة ما تكتشف ان الرجل يهيمن على كل تلك المجالات تماما - وهكذا يتحول مكان العمل الى مصدر للتحديات التوالية ، لا مصدر للنجاحات والمكافآت - الأمر الذى أثبتته استفتاء أجرته مجلة مجلومر فى عدد ابريل عام ١٩٨٩ تحت عنوان « تقرير للمساعدة » ، حيث تم حصر أجابات ١١٥٥ قارئه وقارئة عن عدد من الأسئلة حول الثورة على التفرقة بين الجنسين ، والحركة النسائية .

لقد أثبت الاستفتاء أن احترام الرجل لذاته يرتفع طرديا مع ارتفاع دخله - أما المرأة فعلى العكس تماما - فكله التى يقدر دخلها بأكثر من ٣٥٠٠٠ دولار يتعامل لاحترامها وتقديرها لذاتها أمام زميلاتهن من نوات للدخل المحدود !! - وأوضحت القارئات أن السبب فى ذلك يرجع الى أن الضغوط المتزايدة - التى هى ضريبة للعمل الفاجح - تنعمر علاقاتهن العاطفية ، بل وتضيق اليهن مسئوليات جديدة ، فى حين لاتزودهن بأية امتيازات أو سلطات للاضطلاع بهذه المسئوليات - وسجلات

## الفرق المجتمى نحو القلق

يعلمون شعورهم الزير بانها حبيسة « خط الوسط » فى المناسب الادارية -

ونتيجة لهذا السقف الزجاجى غير المرئى تسرع عند كبير من السيدات عام ١٩٨٨ فى إنشاء أعمال خاصة أكثر من الرجال - لكن الكثيرات ممن عملن فى عالم المقاولات ادركن ان الاستقلال عن الرجل ولتتنام مجال العمل الحر لم يرحمهن من الخوف من نقص الموارد والقلق بشأن المال -

« ان المال والأمان اللذان على رأس قائمة الهموم ونراعى القلق عندى » ، هكذا تشكو إحدى العضوات ، رغم انها قد حققت من أعمالها الخامسة دخلا يقدر بـ ١٢٠,٠٠٠ دولار فى عام ١٩٨٨ فقط ! وتكمل : « احاول دائما أن أكون مستعدة تحسبا لأية أزمة مالية قد تطرأ ، وشعورى بالقلق يوحى الى بالقوة ، ويأتنى أسيطر على زمام الأمور » . ومع التئير الذى طرأ على دور المرأة فى المجتمع أصبحت اقلق أكثر على مظهرى ، وما يجب أن ارتديه ، وكيف أكون أكثر حسما وحزما .. ترى هل أكون « الأثنى الضعيفة » ؟ لا يزال من أثبتنى أن أبدو منيرة أعمال ناجحة » -

لقد كانت تلك السيدة للناجحة الموهوبة تعاني من آلام الظهر المبرمة ومن الكوابيس المخيفة التى لا ترحم .. كل ذلك بسبب قلقها عما يمكن أن يفتنه الناس بها ويتصرفاتها الصارمة !

ليس بيلينا ياسينيتش أن تصلح ذلك الاعوجاج فى مساحة العمل ، لكننا تقدم لك المهارات التى تستطيعين انت من خلالها حل المشكلات ، بل واكتساب القدرة على الحزم .. وأثقتين أن ذلك سوف يساعدك على التعامل مع تحيز الرجل ، ويخفف من شعورك بالقلق تجاه دورك فى الحياة -

## المظهر للعام

فى الماضى كانت المرأة فى سن الخامسة والأربعين تتصرف وكأن ربيع العمر قد ولى . فتعص شعورها داخل شبكة ، وترتدى حذاء عتيقا وملابس سوداء أو زرقاء قاتمة ، خالية من أى جمال . أما اليوم فسان جوان كولينز وجين فوندا وأيلندا أيفانز يضرين المثل على رومة فترة منتصف العمر وبهاثها فلقد انتشرت مراكز الرشاقة واللياقة البدنية

لانتشارا كبيرا في كل مكان ، وأصبحت النساء تنفق الملايين على مستحضرات التجميل وجراحات لزالة التجاعيد وعيوب الوجه . وتحكى جين أنها ذهبت مؤخرًا لالقاء محاضرة في مقر إحدى المنظمات الأهلية في مدينة تعدلها ١٠٠,٠٠٠ نسمة . وبعد المباشرة جلست تتحدث مع ثمانى عضوات من زميلاتها في اللجنة المصغرة ، وقد أشار دهنشها أن تلك السيدات ذوات المسؤوليات الكبيرة في العمل التطوعى لم تذكر أى منهن شيئًا في حديثها عن القضايا الاجتماعية الراهنة . بل لم يخرج حديثهن من زيادة الوزن ، والنمافة وأحدث تسميمات الشعر ، والموضة . وبين الحين والحين كانت أحدهن تعبر عن قلقها على ابناتها الشباب ، أو مشاكلها المالية ، لكن الشكل العام والمظهر كان هو المحور الأساسى للحديث بينهن .

وأنت ياسيدتى إذا كنت تفكرين في مظهرك بطريقة تلك السيدات الذكيات ، وتقتنين مثلهن خوفًا عليه ، فلا بد أن الأسرة قد علمتك منذ الطفولة أن الجمال والحسن هو الوسيلة الوحيدة لكى يقع « الشياطين حسن » في حيك ويتملكك جميع مسؤولياتك ، ويعمل لك جميع مشاكلك . ورغم أنك قد تكونين سيدة أعمال تجرين إحدى المؤسسات ، أو على رأس إحدى شركات المقاولات مثلا ، إلا أن الأسطورة الأزلية تظل قائمة في الأذهان : عليك فى البيت أن تكونى غاية فى الأنوثة والبرقة والنعمرة . أما فى العمل فعليك أن تكونى طيبة ووددا وجميلة . . . . . لأننا لا نرى عيبا فى من تحرص كل امرأة على أن تبدو جميلة ، لكن العيب كل العيب أن يستحوذ هذا الأمر على حواسها وعقلها . تقول جين - ضاحكة - أنه إذا صدر قانون يحرم استخدام أدوات التجميل فسوف تسرع الى أقرب صيدلية تشتترى كل ما لديها من مخزون أدوات التجميل ! وذلك حتى تضمن ألا يفارقها الجمال أبدا ! لا بد من خطأ ما إذن . . . فمن غير الطبيعى أن يستحوذ على المرأة الاهتمام بمظهرها لدرجة أن تؤنب نفسها إذا بدت يوما أقل جمالا ، أو إذا زحف الزمن يشلولها على قسماها . ان تسمية للشعور باحترام الذات كفىل بأن يجعلك تشعرين بجمالك ، وشيئا فشيئا سوف تبدين جميلة بالفعل .

## الصحة

كان القلق على الصحة من أهم ما أبرزته العضوات . فسالته احداهن : « اننى أخشى أن أصاب بالمرض ، وإذا أصابنى مرض وسو بسيط ، خشيت ألا أشفى منه أبداً » . يعود ذلك الشعور فى رأينا إلى أن المرأة تقع على عاتقها مسئوليات عديدة ، كما ينتظر المجتمع منها أن تقوم بأدوار عدة فى جميع المجالات . لذا فليس من حقها أن تستمتع « برفاهية المرض » بكل مافى هذه الكلمة من معان . لكن القلق المنيد الذى يتأبها يوقمها قريصة للمصداح ، وآلام المعدة ، والظهر ، مما يجعلها فى خوف دائم من أن تصاب بأمراض خطيرة تلعبها عن القيام بمهامها الكبيرة . إنها الحلقة المفرقة التى لا ترحم ، والتى لم تستطع التوجة منها إلا من نجحت فى اتخاذ الخطوات العملية لمساعدة نفسها واستعادة توازنها . ومن أخطر هذه المخاوف كان احتمال التعرض للاصابة بالايض ، الأمر الذى انصبت عنه إحدى الشابات ، وقالت أنه يسبب لها قلقا كبيرا ، وتجده حرجا فى مناقشته مع صديقها الشاب . لكنه خطر كبير يجب على المرأة أن تواجهه وتناقشه بصراحة ، حتى توفر لنفسها الحماية الكاملة .

## الإنسان

فى دراسة حديثة قامت بها مجلة « بيرينتج » Parenting اعترف ٧٤٪ من الآباء بأنهم يجب أن يشاركوا زوجاتهم فى العناية بالأطفال ، ورغم ذلك فقد صدق ١٢٪ منهم فقط فى القيام بالتزاماته نحو أطفاله . ومع ازدياد مطالب العمل أمام المرأة على حساب الوقت الذى تخصصه لرعاية أبنائها أصبحت فريضة التربية بداخلها عرضة لأن يتحول مسارها لتتجه فى صورة قلق مفرط عليهم ، يشكل عليها ضغطا نفسيا أكبر وأعنف . وقد عبرت عن ذلك إحدى الأمهات الشابات قائلة : « يستغرقنى عملى طوال النهار ، فأعود فى غاية التعب والارهاق لأبدا عملى فى المنزل طوال المساء » . مما يصعب معه أن أجلس مع طفلى الصغير وأحكى له « حبوته قبل النوم » ، بل يصبح كل همى أن يتسام بسرعة حتى انتهائه على أقرب أريكة . أما هذه الأم فكانت أسوأ حالا من سابقتها : « لقد أصبحت أخشى على أولادى من سوء معاملتى لهم منذ اللحظة التى أخذهم فيها من الحضانه ، فإن التعب الشديد

## كيف تتطهّر من القلق

يجعلنى عصبية المزاج بشكل لا يطاق بحيث يمكن أن أؤذيهم أو أؤذى مشاعرهم بشكل قد لا ينمى من ذاكرتهم .

أما احتمال إصابة الأطفال بالأمراض فهو الهم الأكبر الذى يشغل بال الأمهات أكثر من الأيام . . . ويقتضى التساؤل : « ترى . . . هل أخذ أينا من لجانتي المرضية لأبقى فى البيت مع طفلى ؟ » أم أرسله إلى الحضانة وهو مريض بالبرد وأدعو الله ألا تزيد حالته سوءا ؟ ماذا لو لم أذهب بأبنتى إلى الطبيب ، ثم اكتشفت - بعد فوات الأوان - أن آلام البطن التى هاجمتها لم تكن مفعما عابيا ، بل التهابا فى الزائدة الدودية ؟ ! .

مع بداية فترة المراهقة يحاول الطفل إثبات ذاته ، وإيجاد كيان جديد له تكفّر ناشئ فى المجتمع ، وهنا تبدو سيطرة الأسرة وكأنها تتلاشى . . الأمر الذى يتسبب فى توتر وقلق شديدين لكثير من الآباء باعتبارها المسئولة الأولى عن رعاية الأسرة والاهتمام بالفراديس . فى نفس هذا الوقت تقريبا تبدأ صحة الأجداد فى التدهور ، فتجد المرأة نفسها مسئولة عن العناية بالجدات المريضات أيضا . . فتتشاعف الهموم ، ويتصاعد القلق بداخلها ، مع تساؤل الوقت الذى تحتاجه لانجاز كل مهام اللوحة الديها .

مرض للتلفزيون مؤخرا إعلانا عن مستشفى جديد يسالغ أصحاب المتاعب الخاصة مثل الإدمان وغيره من المشاكل . هذا الإعلان أثبت لنا كيف أن المجتمع يفتقر إلى الأم ، ويعمق شعورها بالذنب لتقصيرها فى دورها كأم مثالية . يعرض الإعلان امرأة تنزع للفرقة جيئة وذهابا ، وتفكر فيها فى قلق بالغ قائلة : « الساعة الآن الثالثة صباحا ولم يعد ابنى من الخارج بعد . لا أرى كيف أفتاح والده وأخبره عن كثرة أخطائه ومشاكله التى أبلغنى بها الناظر . » وتعلق جين على هذا الإعلان قائلة : « لماذا لا تستطيع هذه الأم إطلاع زوجها على واقع الأمر ؟ أوليس الولد ابنه هو أيضا ؟ ولكن لا . . . لأنها تتحمل المسئولية كاملة . . فالمرأة تستمتع لكى ترضى من حولها ، وتتشد المثالية فى كل شيء ، لذا فهى تشعر بالذنب إذا لم تحقق ذلك . . .

إن المرأة لا تستطيع أن تقاوم غريزة التربية والرعاية فى داخلها . بل إنها لا يجب أن تقاومها . كما أننا لا يمكن أن نغير فى طريقة عين تلك القسمة غير العادلة فى توزيع مسئوليات رعاية الأطفال خاصة على



الفرق المجتمعي نحو القلق

المرأة العاملة • لكننا نؤمن رغم كل شيء أنه لو تعلمت كيف تستعملين أدوات المهارة فسوف تكسبك الفترة على اتخاذ القرار ، ومعالجة كل مشاكل أبنائك • إن تنمية الشعور بقيمة الذات يخلصك من الشعور بالذنب الذي يهاجمك حين تسمعين أن أداؤك لم يصل إلى مستوى الأم المثالية •

## القلق بشأن العلاقات

### الخاصة

من أهم أسباب القلق التي كانت وستظل على مدى الزمن تؤرق المرأة هو أن • تجد من يحبها • خاصة في هذا المجتمع المتغير الذي يزيد من صعوبة هذا البحث يوماً بعد يوم • وسلام على الأيام الخوالي التي كانت المرأة فيها تتزوج وتمشي في « ثياب ونبسات » حتى آخر العمر وتلقى بكل المسؤوليات والمشاكل على عاتق الزوج •• أما الرجل فيتعسر هو الآخر على المهنة • الذي مضى • حين كانت الزوجة تقضى نهارها وأيلها في محاولة إسماعه ، ولا شغل لها إلا تلبية رغباته واحتياجاته هو •• دون غيره • هذه الحياة الأسطورية تداعب خيال الرجال والنساء على السواء •• لكن الواقع البارد الأليم يضع أمام أعيننا نماذج عديدة لأسر متفارقة تتزايد فيها للضغط من جراء الزواج • بالمراسلة • ، أو من قوط المسؤوليات المقصمة بلا عدل ، إلى جانب الصراع الدائر بين الزوجين كي يثبت كل منهما أن عمله أكثر أهمية وأشد تأثيراً •

تقول إحدى صديقاتنا : • يعزب الكثير من الشباب عن الزواج هذه الأيام ، أما إذا تزوج أحدهم فإنه يطالب زوجته بأن تتكفل بنفقاتها رغم أن راتب المرأة لم يصل بعد إلى مستوى رواتب الرجال • لقد كان الرجل في الماضي يريد أن يجد في زوجته الأم والحبيبة •• أما اليوم فسانه لا يحفل بها على الإطلاق ولا يرحمها بأية صورة • ومما يزيد الأمر سوءاً ، أننا نحن النساء لا ندري كيف نتعامل مع هذا الموقف ، فليس أمامنا مثل نحلتيه •

في بعض الأحيان تنجح المرأة في الاحتفاظ بعملها وحياتها العائلية أيضاً •• لكن ذلك يكون على حساب أعصابها ، فهي تخشى أن يفلتها النجاح في العمل رقة طبعها فيفسد ذلك عليها هئاءها العائلي ، أما

النموذج الآخر للمرأة فهو النمط التقليدي للزوجة الخاضعة التي تترك للزوج اليك المطلقة كي يتصرف في البيت ومن فيه مثل « سي السيد » ، ا قاذأ قام بمسؤولياته طابت نفسا ، اما اذا تولى فيها أم تجد أمامها سوى أن تكبت مشاعر الضيق والرفض بداخلها .

أن الوحدة تصيب الكثيرات بالحنن والاحباط .. سواء أكن مطلقات أم غير متزوجات ، فمن بين ٣٠ عضوة من جمعياتنا الصغيرة أستطعنا أن نستكشف تلك التساؤلات : « ما العيب في؟ » ولماذا لم أجد من يحبني ؟ ، أما بعض العضوات الأخريات فقد أضفن ملاحظات لهن يفتقدن فيها ما يعجبهن في أسلوب الرجل .. فقلت احداهن :

« أريد أن يشاركني في الحياة أنسان يحبني ويراعى مشاعري ويحترم رأيي ، ويشجعني ويسعد بما أحلقه من نجاحات .. ولكن أين أجد مثل هذا الانسان في زمن أصبح للرجل فيه مشغولا بذاته .. غارقا في أنانيته ؟؟ » -

وقد عبرت لنا بعض الزوجات عن خشيتهن من أن تضيق حياتهن الزوجية من بين أيديهن بسبب الضغوط التي يوجهنها ، فاختلاف حمل كل مهن عن عمل زوجها يكبد الأسرة متاعب كثيرة منها فقدان التواصل والتفاهم ، وعدم الوفاء بمسؤوليات الأطفال ، إلى جانب الخلافات المالية التي لا تنتهي .. بل إن المشكلة لها جانب آخر ، فالأرهاق الشديد في العمل ينعق المرأة إلى أعمال حلاقتها بزوجها ، فلا توالىها بالرعاية الواجبة ، ثم تأتي للسلسلات التليفزيونية التي تعالج مسائل شائكة مثل الخيانة الزوجية والعلاقات الخاصة فتتكنى من نار الشك في قلوب الزوجات .

أما مخاوف المرأة المطلقة فتتقسم إلى شقين : الأول هو حال المطلقة التي لم تتجرب ، فعندما تقبل على الزواج مرة أخرى ، تشفى أن تؤثر دراح مماناتها في زواجها السابق على حياتها الجديدة فتدبر فرصتها في السمادة .. والحق الآخر هو وضع المطلقة الأم التي يرادها نفس القلق ، ولكن مع الخوف من مشاكل حق حضانة الأطفال ، وحق زيارتهم ، فتسأل نفسها : « أين أجد من يحبني أنا وأولادي ( معا ) » .

إن المرأة في هذا المجتمع المتغير والمتطور الذي نعيش فيه عليها أن تتعامل مع القلق والهموم ، والطريق الوحيد أمامها لتحقيق ذلك هي رأينا

## القلق المجتمعي نحو القلق

هو أن تعمل على تقضية شعورها بالقوة والقنرة على الانجاز ، فضلا عن زيادة الاعتزاز بالنفس . والا أصبحت مثل تلك السيدة التي قالت لنا يوما عن نفسها : « لمست أرى في نفسي إلا صورة ضئيف قبيح ! أنا لم أتخيل نفسي أميرة أبدا !! » ونحن نقول بأنه خطأ كبير أن ترى المرأة في نفسها « ضئيفا » ، ولكن حذار أن تتخيل نفسك أميرة .. فالأميرة تظل مرهونة في انتظار « الشاطر حسن » ليحل لها المشكلة ! .. وهكذا تعوين من حيث أتيت ، ويظل اعتيادك معلقا على الآخرين كي يجدوا لك حلا لمشاكله .

إن المرأة إذا تعلمت الحزم وأمتلكت مهارات حل المشكلات ، فإنها تجنى ثمار عملها ثقة بالنفس ، واعتزازا بها وقيمتها .. ومن هنا يبدأ معدل القلق في الانخفاض سواء عند المرأة أو الرجل .

## لا تسمى الإيجابيات أيضا

عاشت ( جين ) طوال عمرها في نورث كارولينا حتى انتقلت الى تكساس في عام ١٩٨٢ . وقد عملت بالتدريس منذ البداية في كاليفورنيا ، ولكن مع انتقالها الى تكساس تملكها الرغبة في تغيير مجال عملها ، والخروج من أسر الفصل الدراسي الذي يتحكم فيه الرجل .. ناظرا كان أو مديرا . وتعلق قائلة :

« حين قمت بتغيير خط مبررى في الحياة ، فوجئت بالفرس الهائلة التي وجنتها أمامي ، فخرجت لاستكشاف سوق العمل حتى امكنيت الى الخطابة .. أو مخاطبة الناس في محاضرات عامة ، فانا استمتع كثيرا بالحرية التي تهبها لي هذه المهنة . وما كان من الممكن منذ عشر سنوات مضت أن أقدم على مثل هذا التحول في مجال عمل ، لأن المؤسسات التعاونية لم تكن لتقوم بدعوة امرأة لكي تتحدث مع الموظفين عن طرق زيادة إمكاناتهم البشرية ! »

ويشكل القلق بسبب الأدوار المتغيرة للمرأة في المجتمع اليوم ضغطا كبيرا أيضا ، فالقلق يضرب بجنونه الى الأنشطة الميكرة وما تعلمته فيها . ولكن الطفلة التي يعلمها أبواها كيف تحل مشكلاتها منذ (لصفر) تنشأ ويدخلها شعور بالثقة بالنفس ، وإياها كيفية مواجهة هذه المتغيرات في المجتمع ، لهذا فنحن نريدك أن تغطي بعض الثمار الايجابية وتستمتعي بها أنت أيضا .

### هل أنت على الطريق المجتمعى للقلق

سوف نساعدك فى الاختيار التالى على اكتشاف ما اذا كنت واقعة تحت ضغط المجتمع وبالتالي خاضعة لحالة القلق الدائم أم لا ٠٠ ضمنى أمام العبارات الآتية لحدى هذه العلامات : صواب تماماً أو صواب أحياناً أو صواب نادراً :

- ١ - أنا أجبر اضطرارى للعمل بأن راقب زوجى وحده لا يكفينى .
- ٢ - لن أتمكن أبداً من الحصول على المسال الذى احتاجه ، لأن الشركة التى أعمل بها لا تكلل للمرأة حق الترقية .
- ٣ - أتمر بأن الرجل ينظر نظرة لونية للمرأة الجتهدة فى عملها .
- ٤ - أنا غير راضية عن فرص للعمل المعروضة على .
- ٥ - يحيرنى القلق عند اختيار الذى المناسب للعمل .
- ٦ - أنا شديدة المتصافة / المسمنة / كثيرة التراجعيد / عيوب الوجه ٠٠ الخ .
- ٧ - أنفقت كثيراً على مظهرى ، لكننى أرى ذلك ضرورياً .
- ٨ - عندما أصاب بصداع مستمر والام شديدة فى الظهر أشعر أثنى قد أصبت بمرض خطير ٠٠ ويتطلبنى القلق .
- ٩ - لا أدرى كيف أناقش مع صديقى الشاب موضوع الأمراض التى تنتقل عن طريق الجنس .
- ١٠ - أصيبت أوس بالقرح فى المعدة فى من مكررة . وأخشى أن يحدث لى مثلاً .

#### الطريق الجيمني نحو الفلق

- ١١ - أشعر بالذنب إذا فانتى أحد اجتماعات مجلس الأباء بسبب العمل .
- ١٢ - أشعر بالذنب لأننى لا أعمل ، وليس بمقبورى أن أوفر لأولادى كل ما أتمناه .
- ١٣ - حين يرمب طفلى فى المدرسة أشعر أن الذنب لىبنى أنا .
- ١٤ - حين يمرض أطفالى أتخيل أن المرض قد يتطور ويهدد حياتهم .
- ١٥ - حين يزج أولادى للأعمال بأنفسهم فى المتاعب أفضل أن أخفى الأمر عن والدهم ولا أحاول أيجاد حل معه أو معهم .
- ١٦ - أنا المسئولة عن توفير الجو الهادئ المريح فى المنزل لأزوجى وأولادى .
- ١٧ - حين يكون زوجى/صديقى فى حالة من الضيق أو الحزن فإنها مسئوليتى أنا .. أن أخرجهم من هذه الحالة .
- ١٨ - لا أجسد من يحببى ، لذا أشعر أن بى ميبا ما .
- ١٩ - كلما قرأت أو سمعت عن خيانة الأزواج ، تشككت فى إخلاص زوجى/صديقى .
- ٢٠ - أقوم بتشجيع زوجى على أن يشعر بأنه د سيد البيت ، لكنه غير مسئول فيما يختص بالمال / واجبات الأبوة / شرب الخمر .

والآن .. أكتبى ملحوظة فى كرامتك عن العبارات التى كتبت أمامها د صواب تماماً ، أو صواب أحياناً ، \* وحين تبتئين فى استخدام أدوات اكتساب المهارة سوف يصبح فى إمكانك أن تمنأى هذا الفلق إلى اهتمام بناء ، سرهاتى ما يقيوك بدوره إلى اتخاذ الخطوة الإيجابية لحل جميع مشاكله .

## الفصل الخامس

### الطريق الفسيولوجى نحو القلق

فى إحدى جلسات مجموعات الإرشادية الصغيرة حكى لنا « أيف » حكايتها مع القلق فقالت : « لئن أحيأ حياة سهلة ناعمة ، حتى أن الجميع من حولى يقولون لى : يا لك من أنسافة متعة .. أنك فعلا ليس لديك ما تقلقن بشأنه ؟ لكن هذا للأسف غير صحيح » فرغم أننى ليست لدى أية مشاكل مادية ، وعلاقى بوالدى وباصدقائى جيدة ، بل أننى قد حققت نجاحا مع نفسى حين وضعت لها برنامجا للبناء النفسى والروحى . لكن المشكلة أننى فى الوقت الحالى أعانى فراغا عاطفيا كبيرا ، ولا أدرى كيف سأمعيش بقية عمرى . وأصبح القلق يعكر صفوى ، حتى أننى إذا استجسنت فكرة معينة مثلا أجننى عاجزة عن تنفيذها ، وأصبار مع السؤال : هل أنا أريد تنفيذ هذه الفكرة فعلا ؟ أم أنها واحدة من الأفكار التى زرعها أبى وأمى فى داخلى ؟؟ . وفقد القدرة على اتخاذ القرار فى أى أمر من الأمور . لقد فقدت وضوح الرؤية .. وأشعر كأننى ورقة شجر فى حهب الريح .. تعصف بها فى تومات لا نهائية .. »

قد يكون اقتراب أيف من سن الأربعين هو الباعث على القلق والتوتر الذى تحييه ، فهذا هو السن الذى يقف فيه الإنسان ( رجلا كان أو امرأة ) على مفترق الطرق لينظر الى ما حققه فيما مضى من حياته ، ثم يتطلع الى ما يريد أن يحققه فيما هو آت . وقد يكون شعورها هنا أنمكاسا لأن نفسى تكون قد كابدته من جراء تجربة عاطفية فاشلة فى وقت سابق من حياتها ، أو ما أسمته « بالمتصف الأول من حياتى » .

ومن الجائز أيضا أن يكون السبب وراء ذلك القلق سببا صحيا بحيثاً ، فلو أثبت الفحص الطبى انخفاض نسبة هرمون الاستيروجين

## الطريق الفسيولوجي نحو اللقلق

لديها ، فهي إذن خطت خطواتها الأولى على الطريق الفسيولوجي نحو اللقلق . فالتقصص في هذا الهرمون الأنثوي شديد الأهمية - الشيء الذي يحدث عادة مع سن اليأس ، أو بعد استئصال الرحم - يترك المرأة ذهبا للقلق والأحباط والتوتر والعصبية بلا داع - هذا بالإضافة إلى أن التركيب الطبيعي لمخ المرأة يتيح لها لتراكم أوسع وأشمل للمحسسات من مخ الرجل ، مما يتيح بدوره فرصة أكبر للقلق والتوتر .

لكن هل صحيح أن تركيبة المرأة الفسيولوجية تجعلها عريضة للقلق أكثر من الرجل ؟ لقد اختلفت الآراء حول هذه المسألة إما اختلاف حتى أصبحت مثار جدل شديد - فما من امرأة تريد أن تفكر الآن بانها ضحية « هرمونات الهياج والثورة » ، فذلك الفكرة سوف يتخذها الآخرون ذريعة سهلة كي يسفوها مشاعر المرأة ، ويبدروا وقوفهم عقبة في طريق تقدمها في حياتها العملية - لكن نكتور جون راش يقرر في كتابه « كيف تهزمين الاكتئاب » أن عدد النساء من ضحايا الاكتئاب يمثل ضعفين إلى ثلاثة أضعاف عدد الرجال في أي زمان ومكان ، فقد أثبتت الدراسة أن هذا المعدل ثابت حتى بين أكثر المجتمعات تباينا ، ولايتأثر بدرجة « تحرر » المرأة في أي منها .

إن المجتمع من حولنا يحاول أن يثبت ما للهرمونات من تأثير كبير على سلوك المرأة حتى لو كان ذلك محض افتراء !! ففي عام ١٩٨٦ أعلنت الجمعية الأمريكية للطب النفسي عن ظهور نوع جديد من الأمراض العقلية ، وقامت بإدراجه في الـ *Diagnostic and statistical Manual* أو الدليل التشخيصي الإحصائي الذي هو بمثابة « الكتاب المخصص » لكل من يمتحن الطب النفسي والسمة النفسية والعقلية ، ويقوم بعلاج للمرضى في هذا التخصص . هل تعرفين ما أسم هذا المرض ؟ ١٩ ٠٠ أنه « الاضطراب الاكتئابي قبل الحيضي » ! ولم يترقب الأمر عند ذلك الحد ، بل إن المحلفين في المحاكم الأمريكية خلال فترة الثمانينيات كانوا يمكنون بالإدانة على الأم التي تقتل وليدها الصغير ! ، أما السند القانوني فكان يطلع بانها ارتكبت جريمة لها تمت تأثير حالة جنون مؤقت ناتج عن مرض عقلي يصيب بعض الأمهات عقب الولادة !!

إن نسبة من يتأثرن بالاضطراب الهرموني إلى هذه الدرجة الحادة نسبية ضئيلة جدا ، أما الغالبية العظمى من النساء فتقتصر شكواهن على

#### كيف تتخلص من الهلع

إن تلك الاضطراب الذي يسبق الدورة الشهرية يسمى بالتوتر والمصيبة والشعور بالتعب والارهاق . تقول إحدى المصديات : « في الأسبوع الذي يسبق الدورة أشعر بقلق شديد من أن أفقد انصباي فجأة وأصرخ في وجه المير ، أو أن أجهش بالبكاء أثناء قراءة التقرير أمام زملائي » . أما « الين » فلها قصة أخرى . . . تقول : « كنت أجهز طبقا من الدجاج المقلي للنساء ، ودخلت المطبخ وأنا أشعر بغضب مكبوت ووخة في البكاء بلا أمنى سبب ولضح ، وبينما أنا في هذه الحالة دخل زوجي المطبخ يسألني : متى نأكل ؟ فكان سؤاله القشة التي قصمت ظهر البعير . . . وإذا ببركان من الغضب يجتاحني . . . فاطمت طبق الدجاج بكل قوتي فطارت في الهواء وسقط في قاء المنزل . . . وانطلقت خارجة من المنزل لعل الهواء الطلق يهدئ من روحي قليلا . وحشيت طويلا . . . لكن القلق في دلخلي لم يهدأ أبدا . . . فقد كنت أفكر وأسال نفسي : ماذا جرى لي ؟ . . . هل جنت !؟ » -

إن الين تمثل نموذجا لا يتكرر كثيرا بين النساء في هذه المرحلة العمرية حيث يتخفى معدل الهرمونات في الجسم . فقد نشرت مجلة « سافيس نيوز » أو « الجديد في العلم » في عددها الصادر في ٢ يوليو عام ١٩٨٨ دراسة أجراها العالمان د . جون ب . ماكينسلاي ود . سونيا م . ماكينلاي من معهد بحوث نيو إنجلاند بورتزاون ماساتشوستس ، حول أكثر من ٢٣٠٠ حالة من السيدات في مرحلة ما قبل سن اليأس ، حيث أوضحنت أن الاكتئاب الذي يصاحب تلك المرحلة بما تشهده من تغير كبير في الحياة لا يكون نتيجة لعوامل فسيولوجية . بل إن ٢٢ ٪ فقط من تلك الحالات أعربت عن أن مسبب حزنها واكتئابها هو أن ذلك التغيير الفسيولوجي سوف يحرمها من القدرة على الإنجاب -

وترجع د . سونيا هذه النتيجة للبشرة إلى أن الدراسة كانت قد أجريت على سيدات يقطنن بصحة نفسية جيدة . أما اللواتي أصبن بالاكتئاب لأسباب أخرى لعللة لها بالهرمونات ، فقد جسات شكواهن للطبيب من الأعراض المصاحبة لانقطاع الطمث وكأنها المتهم الوحيد وراء الاكتئاب . أما الأسباب الخفية وراءه فكانت تكمن في المشاكل العاطفية -

وحتى يقول للعلم كلمته الأخيرة حول تجريم الهرمونات وما تولده من قلق واضطراب واكتئاب أو توترها ، فأننا نؤمن بأن كل امرأة يجب أن يكون عقلها واعيا وذهنها مفتحا . افترضى أنك كنت ولصدة ممن



## الطرق الفسيولوجية نحو القلق

يتأثرن بتلك للتغيرات ، هل معنى ذلك أن تكونى الى الأيد ضمنية من ضحايا تلك الحالة الطبيعية التي تحدث شهريا بكل ما تستتبعه من آثار ؟ بالطبع لا . بل عليك أن تتكيفى مع القلق والتوتر وانصرف للمزاج الذى تسببه لك تلك للتغيرات . وسوف نشرح لك الطريقة المثلى لذلك فى الفصل الرابع عشر من هذا الكتاب . أما الآن فتعالى نلق نظرة مفصلة ومفصلة لما يحدث فى داخل جسم المرأة من تغيرات قد تسبب لها ذلك القلق :

● تغيرات هرمونية : يتأرجح معدل الهرمونات ما بين لارتفاع وانخفاض فى فترات معينة فى حياة المرأة مثل : الدورة الشهرية ، الولادة ، سن الياس ، وبعد استئصال الرحم . الشيء الذى يمرضها للاكتئاب والقلق ويالى الاضطرابات الانفعالية والعاطفية الأخرى .

● اختلاف التركيب التشريحي للمخ : أثبت أحد الأبحاث أن التركيب التشريحي لمخ المرأة يجعلها أكثر قدرة من الرجل على استيعاب العالم من حولها « بنظرة شاملة » متضمنة الزوايا ، وتكون النتيجة أنها تستوعب أكثر . . فتقلق أكثر ! .

● فروق تشريحية عامة : المرأة على ما يبدو لديها استعداد فطرى جسمانى للقلق والتوتر ، والاصابة بنوبات الفزع أكثر من الرجال بكثير .

## القلق فى فترة ما قبل الدورة !!

### بين الحقيقة والوهم

يرى كثير من الأطباء أن اضطراب الهرمونات الذى يحدث خلال الأسبوع أو الأيام العشرة السابقة على الدورة قد يسبب للمرأة حالات عابرة من الضيق والحزن والعصبية .

أما النظرية الشائعة لتبرير ذلك فتسوقها لنا لورا كلايفرى فى عدد سبتمبر من مجلة « هيلث » أو ( للصحة ) الصادرة فى عام ١٩٨٧ فتقول أن تزايد معدلات الاستروجين يتسبب فى اختزان السوائل فى جسم المرأة قبل حدوث الدورة ، مما ينتج عنه أعراض لا تقتصر على الأم الحدى ، بل

## كيف تتعلمين من الفشل

تمتد الى الخ ، وبالتالي تؤثر على مزاج المرأة العصبى ككل ، فضلا عن زيادة الوزن التى تراكب هذه الفترة فتزيد من حدة هذه الأمراض . الا ان ابحاثا اخرى تقول بان كل تلك الاعراض من اختزان السوائل والالام والاقبال الشديد على الطعام انما هي امور تحدث فقط لان المرأة «تترقع» حدوثها . فهم يدعون ان العامل الباطن هو الذى يتسبب فى هذه الاعراض .

ان زوج لحدى الصديقات وتدعى « نيتا » يحكى لنا ان زوجته تتأثر بشكل مبالغ فيه بالاعراض للسالف ذكرهما قبل حدوث الدورة بأسبوع ، لدرجة انه عندما يحل ذلك الموعد يكتب فى مفكرته الخاصة « نيتا المزنية » ! ، ثم يحاول الابتعاد عن طريقهما تماما ! وتعتزف نيتا فعلا بانها تترغ فى زوجها كل لحظة الاحباطات والضيق — التى قامت باختزانها طوال الشهر — فى تلك الأسبوع !! اما نحن فنسرى ان نيتا يجب ان تلجأ للطبيب كى يعينها على التخفيف من حدة هذه الاعراض ، كما ان عليها ان تحل مشاكلها مع زوجها أولا .

وانت عزيزتى القارئة . . اذا كنت ممن يعانون من تلك الاعراض معاناة كبيرة فعليك ان تتخذى خطوة عملية للتعلم على القلق والاضطراب الذى يولكبها . اذهبى الى طبيبك الخاص كى يقوم بعمل فحص شامل وتقييم لحالتك الصحية ، وقد يصف لك علاجاً مركباً من هرمون البروجسترون مع فيتامين ب ٦ الذى يساعد الجسم على افرار مسادة « السيوامين » ، وهى المادة الكيماوية التى توازن القلق والاضطراب وانت بدورك عليك ان تراقبى ما تتناولينه من مأكولات فى هذه الفترة الحرجة . فخبيرة التغذية نان كاترين فوش فى مقالها المنشور فى مجلة « هاريز بازار » عدد نوفمبر ١٩٨٨ تنصح كل من تعاني من هذه الاعراض المزمنة ان تتبع نظاماً غذائياً تخفض فيه نسبة الكالسيوم ، واللحوم الحمراء ، والسكر المكرر ، والملح ، والكافيين والكحوليات ، فى حين ترتفع فيه نسبة الخضراوات الورقية ، والحبوب . وتؤكد ان ذلك النظام الغذائى يقلل المرأة من الشعور بالتوتر والارهاق الشديد والاكتئاب الذى يعتريها فى تلك الفترة بالذات .

## استئصال الرحم يرى من

### الهستيريا

إن نسبة كبيرة من النساء الأمريكيات - قد تصل إلى الثلث أو النصف - تجرى لهن جراحات لاستئصال الرحم ، وربما للبويضتين أيضا قبل أن يبلغن الرابعة والأربعين . والقانون يحتم على الطبيب في تلك الحالات أن يصرح المريضة بالأعراض الجانبية المعقدة والمزعجة التي قد تعاني منها بعد الجراحة . إلا أن « لين باير » في كتابها « كيف تتجنبين استئصال الرحم » تؤكد أن ذلك لا يحدث في غالبية الحالات . ولما كان الاكتئاب هو أهم هذه الأعراض الجانبية وأكثرها شيوعا ، فهي تنصح بالتروى قبل اتخاذ قرار الجراحة ، ودراسة البدائل المتاحة كلما أمكن .

لكن انتشار تلك الجراحات دفع بالملايين من الحالات في أمريكا إلى العلاج بالهرمونات الترميمية كي يحميهن من تويبات الأعراض المزمنة التي تحدث قبل الدورة ، أو بعد انقطاعها . لكن ذلك العلاج الذي يصفه « الفن الطبي » على حد تعبير جين ، لا يفي بجميع احتياجات جسم المرأة في هذه الحالة . تقول جين :

« أجريت لي جراحات لاستئصال للرحم والبويضتين في عام ١٩٧٨ وبعدما بدأت أعاني من تويبات الصدود والتوهج ، ومن يقسى أعراض انقطاع الدورة ، فجلسات في عام ١٩٨٢ إلى العلاج بالهرمونات الترميمية . لكن الجرعات الزائدة من الاستروجين لم تزد حالتني إلا سوءا . فأصبح مزاجي متقلبا منفرعا .. ففكرت إذا شعرت بالعجز أسود الدنيا أمام عيني وشعرت أنها نهاية للعالم . وازدادت بي اليأس والغضب ، واتمم سلوكي بالعنف والعنوانية مع كل من حولي . وكسـ سالت نفسي : ماذا جرى لي .. ما الذي أوجعني إلى هذه الدرجة من الاضطراب واليهياج ؟ ، ولماذا أرجعت ذلك إلى حياتي الزوجية أو إلى عملي ، أو إلى أي إنسان له صلة بي . وعلى التقدير من ذلك كانت حالتني النفسية ترتفع أحيانا بشكل كبير وكان شيئا لم يكن . أنني لا ألقى للرحم في ذلك التقلب المزاجي على هرمون الاستروجين وحده ، فقد كنت مدركة تماما أن زوجي يتهاون ، كما كنت أثق أنني - في داخلي - أرفض تماما

## كيف تتخلص من الماء

الحياة في تكساس التي أرغمت على الانتقال إليها • لكن للتأثير الحقيقي والأكيد للاستروجين كان متزايدا على حالتها الفسيولوجية •

في عام ١٩٨٤ ذهبت جين إلى د • جون وبارد لخصائص أمراض النساء في دالاس ، وكان في ذلك الوقت يشترك في إعداد بحث عن استخدام حيات الاستروجين التي توضع تحت الجلد لتسمح بمسور الكمية التي يحتاجها الجسم فقط من هذا الهرمون لمدة قد تصل إلى عدة أشهر • وتحكى جين عن هذه التجربة فتقول : « ما أن بدأت أحكى للكثور وبارد من شكواي حتى بانرني قائلا : لننى أسمع هذه القصة يوميا من المالات التي أراها بعد جراحات استئصال المبيضين أو ممن يسكنون من أمراض لنقطاع الدورة ، أو ما قبلها • أنا أعلم تماما ما تشعرين به ، ثم قام الكثور بقياس كمية الاستروجين التي احتاجها تماما ، ولم يفعل مثل الطبيب السابق الذي أعطاني جرعة كبيرة منه أملا في أن تقى بأحتياجاتي ، بل قام بحقن حبة من حبات الاستروجين تحت جلدي ، وشعرت بالفرق الواضح في خلال ٢٤ ساعة • صحيح أن حالتني المزاجية مازال يشوبها بعض الاضطراب ، لكن هذا جزء من طبيعة شخصيتي • ولكن شيئا فشيئا بدأت أشعر بالهدوء والاستقرار •

أن الأبحاث حول هذه الحيات الصغيرة من الاستروجين ما زالت في طور الإعداد ، لذا فلم يتم بعد السماح بتعميم استخدامها في الولايات المتحدة حتى كتابة هذه السطور •

ولكن العلاج بالهرمونات للتبويضية يتطور تطورا هائلا • وأنت عزيزتي القارئة إذا كنت قد أجريت لك إحدى هذه الجراحات ، فقد ترغبين في معرفة العلاقة بين مخاوفك وشكوكك واضطراب معدل الهرمونات في جسمك •

## لنقطاع الطمث وعلاقته بالقلق

من بين عضوات مجتمعاتنا الأرشادية للصغيرة حسد كبير في المرحلة العمرية ما بين الثلاثين والأربعين عاما • وهذه هي الشريحة التي تخشى للتقدم في العمر أكثر من أي شيء آخر • أما باقي المستويات فكان للقلق لديهن ينصب على المستقبل بشكل عام وماذا يمكن أن يحدث فيه من أمراض أو أزمات •

## الطرق الفسيولوجية نحو الطلق

إن التقدم في العمر أمر مكتوب على كل أنثى ، لكنه قد يسبب قلقا للمرأة أكثر من الرجل . ففي الفترة التي يضمطرها الزمن لأن توليد نهاية الشباب ( الأمر الذي تنعسه في حضارتنا الغربية ) تقابلهما نوبات السهيد ، وحدة الطبع والارهاق والأرق ، ناهيك عن التاعب للمفوضية الأخرى في جهازها التناسلي التي تجعل من العلاقة الزوجية أمرا أليما ، فكتف منها وتمزق عنها . إن المخاوف التي تنتلب المرأة في فترة انقطاع الدورة ما هي إلا خليط من متاعب فسيولوجية ومشاكل أخرى . تقول إحدى صديقاتنا وهي في الخامسة والأربعين ولم يسبق لها الزواج : « إنني قلقة على صحتي ، لقد بدأت أدرك لأول مرة كيف يكون شعور الانثى في «منتصف العمر» ، وأسمع عن يمرتون فجأة في مثل سني ، أو يصابون بالسرطان ، أو بالأزمات القلبية ، فأموت ربما . وأحدث لي شيء من هذا فمن أين لي بمن يتولى شئون ويرعاني صحيا وماليا ، ويعينني على تلك الصعاب ؟ ! إنني أسمى جامعة لكي أوفر ما يكفي من المال لتحصيل أية طوارئ قد تحدث ، ولكنني في نفس الوقت أعرف جيدا أنني مهما حاولت فإن موارد المدونة لن تكفي » .

أرايت كم يقتر حديثها ياسا وضعفا ؟ .. أننا نؤكد لك أن أدوات التمسك بالمهارة قليلة بأن تجعل هذه المرأة تتقلب على ضعفها وتظهر ياسها . كما أن العلاج بالهرمونات التعويضية الذي ينصح به الأطباء الآن إن من في مثل سنها سوف يساعدها كثيرا . وتؤكد كاتلين ماكوليف ذلك الاتجاه في تقريرها المنشور في عدد ٢٢ مايو عام ١٩٨٨ من مجلة « يو إس نيوز آند وورلد ريبورت » حيث توضح أن هذا العلاج يحتوي على نصيب من الاستروجين والبروجستيرون والاندروجين بتركيزات متنوعة وعديدة تتوقف على احتياج كل جسم . فهذا العلاج حين يوصف للمرأة بالقدر الصحيح والناسب لها فإنه يمنع حدوث ترقق العظام الذي يصيب المرأة مع تقدم العمر ، والمثلوث عن ٢٥ مليون حالة من حالات كسور العظام في السيدات المسنات . بل إن ذلك العلاج قد يقلل المرأة من الأمراض التي تصيب شرايين القلب ، إذ أنه يرفع من كثافة الليبر بروتين (HDL) وهو النوع المستحب من الكوليسترول ، والذي ينقي الشرايين من بقايا الدهون . ومن جهة أخرى فإن العلاج بالهرمونات التعويضية يزيد من حيوية المرأة ويرفعها من التاعب المعنوية التي كانت تنفرها من المباشرة الزوجية .

لكن على الجانب الآخر فإن العلاج بالهرمونات التعويضية قد

ثبت أنه يزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان لدى بعض الحالات ، لهذا فإن د- ليزاك شيف رئيس قسم أمراض النساء في مستشفى ماساتشوستس العام في بوسطن صرح على صفحات مجلة « يو أس نيوز آند وورلد ريبورت » أن السيدة التي تتوى العلاج بالهرمونات القويضية يجب عليها أن تقوم بعمل فحص شامل في المستشفى يتضمن استعراضاً لتاريخ العائلة الصحي ، إلى جانب ضرورة الفحص للشئ ، وعمل مصحة لوروية ، وقياس نسبة الكوليسترول في الدم ، وقياس لدرجة كثافة العظام . كما قرر د- شيف بأن السيدة يجب أن تكون على علم تام بالعواقب ، حتى يكون قرارها مدروساً ومستقيماً برأى العلم والطب وكى تقرر ما ترى فيه صالحتها .

وخلاصة الأمر ، أن المرأة التي لديها استعداد فطري للقلق بسبب التغيرات الفسيولوجية التي تصاحب انقطاع الدورة ، يمكنها أن تستعين ببعض المساعدة الطبية مما قد يخفف من نواحي هذا القلق .

### ميلاد الطفل الجديد - طريق آخر للأحزان

#### والقلق وقويها الأماكن المقلوبة

وضعت أنجيلا تومسون من مدينة ساكرا مترو طفلاً جميلاً ، لكن عندما بلغ وليدها تسعة أشهر بدأت أنجيلا تسمع صوت « الرب » يحدثها ويقول لها إن ابنها الرضيع مامو الأ شيطان في صورة طفل ٠٠ فما كان منها إلا أن أغرقت وليدها في البانيو ببنيها !!! . وقد نشرت مجلة « تايم » هذه القضية في عددها الصادر في ٢٠ يونيو عام ١٩٨٨ من خلال تقرير عن ظاهرة « اكتئاب ما بعد الولادة » . ولم تكن بطة هذه للأساة إلا واحدة من أقل من ١٪ من الأمهات الشابات اللواتي يصيبنهن العصب بعد الولادة . ولا قسمت للمحاكمة بقع مما فيها عنها القهمة قاتلاً بانها ساءت أرتكبت هذه الجريمة وهي في حالة جنون أصابها نتيجة « ذهان ما بعد الولادة » . فحكم المحلفون ببرامتها ! .

ولكن كيف يمكن أن تصيب عملية الولادة الطبيعية في أصابة المرأة بالجنون ؟ ! أن للمكايبة تبدأ مع بداية الحمل . فما أن يحدث حتى تتضاعف كميات الاستروجين والبروجسترون آلاف المرات داخل الجسم ، ثم تنخفض فجأة أثناء الولادة انخفاضاً حاداً حتى تصل إلى المنهسل الطبيعي ، بل والأقل من الطبيعي أحياناً ، ثم تحدث تغيرات هرمونية

## الطرق الفسيولوجية نحو القلق

كبيرة أثناء الرضاعة أيضا ، مما يسبب حالة يسميها الأطباء « إجهاد الوليد » لدى ٥٠ إلى ٨٠٪ من الأمهات الشابات تتمثل في لتحراف المزاج والعصبية والليل لل بكاء . لكن هذه الحالة تختفي تدريجيا في خلال بضعة أسابيع لدى غالبية الأمهات ، ماعدا نسبة قليلة تتراوح بين ٨ : ١٠٪ تظل تعاني من الاكتئاب الشديد . ويصف اللقال للتشود في مجلة تايم هذا الاكتئاب بأنه يتمثل في تقلبات حادة في المزاج ، وفقدان للشهية ، وأرق شديد قد يمتد لأيام وليال طوال . وهكذا تتصلط عليهن أفكار الانتحار أو قتل أطفالهن « بشكل ملح ومرعب قد ينتهي بهن إلى الجنون » كما يؤكد د . ريكاردو قرنانديز أخصائي الطب النفسي في مدينة بورتسموثون - نيو جيرسي .

إن الصدمة الفسيولوجية التي تحدث عند انخفاض معدلات الهرمونات في الجسم بعد الولادة تزيد من صعوبة التكيف مع احتياجات الطفل الوليد ، لذا فإذا كنت عزيزتي القارئة تنتظرين حائثا سميما فلتأخذي حذرك من حالة اكتئاب ما بعد الولادة ، ولكي تحمي نفسك وطفلك معك يمكنك طلب العون من الطبيب أو ممن يحيطون بك . وقد وضعنا تصميما لأنواع اكتئاب المهارة كي تساعدك في أن تصبحي أكثر حساسا ، وأكثر قدرة على تلبية احتياجاتك حين يخرج طفلك إلى الدنيا . سوف نكتسبين القدرة على مكافحة الخطر الحقيقي والقلق المصاحب له أيضا .

رغم أننا لا نرى أي ارتباط بين ولادة الأطفال وقويبا الأماكن المفتوحة « الأجورا قويبا » ، ولم نسمع بأية بحوث تتناول ارتباطا من ذلك النوع ، إلا أن ( يوب ) روى لنا أن العديد من السيدات حكّت له أن أواسي نوبات الذعر التي أصابتهن حدثت أثناء الحمل ، أو بعد الولادة الأولى مباشرة ، أو على اثر جراحة من الجراحات الصعبة . وقد يرجع السبب في ذلك إلى الضغط العصبي الذي يصاحب الولادة أو الجراحة ، أو تجربة شعور الأمومة لأول مرة ، فيرتفع مستوى القلق والتوتر ويتسبب بالتالي في الإصابة بنوبات الذعر . ليس ذلك عجيبا إلا يمكن أن تكون الاضطرابات الهرمونية التي تصاحب الولادة ، والتي تصاحب الأم من جرائها بالاكتئاب هي المسئولة عن رفع مستويات القلق والتوتر فتساهم بالتالي في حدوث نوبات الذعر ١٩ ٠٠

سوف نعرض في الفصل الخامس عشر من هذا الكتاب كيف أن بعض الناس لديهم استعداد فطري للإصابة بالذعر ولا يعرفون كيف

### كيف تتخلص من القلق

يتعاملون مع الضغوط النفسية ، مما يجعلهم عرضة لنوبات الذعر أكثر من غيرهم . فحين يتعرضون للخطر أو لبعض الضغوط النفسية الشديدة تفرز أجسامهم بسرعة كمية كبيرة من الأدرينالين تدفع بهم في أحد اتجاهات ثلاثة :

لما التوتر والقلق الشديد ، أو أسلوب « الكر أو الفر » ، أو الضمور بالذعر والخوف الشديد . والمرأة التي لا تعرف كيف تتعامل مع الضغوط بطريقة بناءة ، والتي يكون معدل الأدرينالين عندها مرتفعاً بالفعل تسبب لها التغيرات الفسيولوجية المصاحبة للولادة نشاطاً زائداً في إفراز الغدة النخامية من الأدرينالين ، وهكذا تصاب بنوبة الذعر . أما للمرأة المسابة بمقدرة فويبا الأماكن المفتوحة من البدلية ، فإن القلق يتضاعف معها بعد الولادة . وهنا يثار تساؤل : هل جاء هذا للتغير نتيجة للضغط النفسي المتزايدة فقط ، أم أن الضغوط تضاعفت مع التغيرات الهرمونية فتصيب في حدوث للنوبة ؟

يقول بوب : « ان كثيراً من مريضات فويبا الأماكن المفتوحة يؤكذن ان الخوف كان يملأ نفوسهن خشية أن يؤذين أطفالهن . وكان ذلك يشعرون بالجزع وفقدان السيطرة على النفس . ويسبب هذه العقدة ، كان القلق يعترضهم قبل الولادة ، أما بعدها فكان الشعور بالنقص يمتلكهم لعجزهم عن اصطحاب الأطفال الى الخارج حيث اشعة الشمس الدافئة ، أو الى الطبيب ، أو حتى الخروج الى السوق القريب لشراء حفاظات جديدة . وكان هذا الضمور بالنقص والغضب يشكل عاملاً رئيسياً في مضاعفة الضغوط النفسية عليهم » . ثم يتساءل بوب : « اليس من الجائز ان تكون التغيرات الهرمونية بعد الولادة قد ضاعفت من تورمهم أيضاً ؟ »

### هل يختلف تفكير المرأة

#### عن تفكير الرجل ؟

منذ مائة عام فقط . . أي في القرن الماضي كان العلماء يحاولون ان يثبتوا ان المرأة تركب بمنح أقل وزناً من مخ الرجل . . لذا فان لديها قصوراً ما في القدرات الذهنية والماطية . لكن تلك الدعاوى والخرافات وجدت من يتصدى لها ويدحضها ليثبت بطلانها .



#### الطريق الفسيولوجي نحو التفق

إن العلماء الآن يبحثون في الطرق المختلفة التي يستخدم بها كل من الرجل والمرأة المخ بفصيه الأيمن والأيسر . وفي الدراسة السالفة ذكرها التي قام بها بها كريستين دولاكومست بيترامسنيج ووالف هولواي ، لتضح أن هناك فارقا في الشكل الخارجي والمنطقة السطحية ، للجسم الجامعي ، بين مخ الرجل ومخ المرأة . وذلك الجسم عبارة عن كتلة كبيرة من الألياف العصبية التي تصل بين فصي المخ الأيمن والأيسر . وقد استطلع العلماء والباحثون هذا الفرق ، وقرروا أن هذه الألياف تكون أكثر كثافة وأرقباطا في مخ المرأة ، الشيء الذي يزيد من قوة الاتصال بين الفصين ، ويجعل مخ المرأة أكثر اعتمادا على كلا الجهتين في التفكير . وأقل قدرة على الانقسام للقيام بالوظائف التي تتم في الفص الأيمن فقط ، أو الأيسر فقط . وهذا يعني بالتسالي أن نصف المخ عند المرأة أقل قدرة على التخصص ، وبالأذات أمثل المسائل النظرية البحتة بمسحة المجال مثل الرياضيات حيث يستخدم فيها فص واحد فقط من المخ .

إلا ان القدرة على التخصص في الوظائف التي تتم في المخ ليست مميزة في جميع الأحوال . فقد وضع الباحثون عدة نظريات مفادها أن ارتجاع محصول المرأة في المهارات الكلامية وتفوقها على الرجل في العديد من الاختبارات التي عقدها لقياس تلك المهارات راجع إلى أنها تستخدم فصي المخ « معا » في حين يستخدم الرجل « فصا واحدا فقط » . وقد أوضح ريتشارد ريسنك استاذ المخ والأعصاب بكلية طب جامعة جورج تاون ، ومؤلف كتاب « المخ : التحدي الكبير » أن هذا البحث المنشور في مجلة « ساينس » يفسر سرعة استعادة المرأة للقدرة على الكلام بعد الاصابة بجلطات المخ أكثر من الرجل . فالنفس السليم من المخ في هذه الحالة والذي لم تصبه الجلطة بالمضب يكون أسرع في الاستجابة وتولى مهمة الكلام .

أما « جيم ويلسون » الطبيب الذي قام بعلاج ( يوب ) في « مركز علاج فوريا الأماكن المفتوحة » بساووث وست ، فيقول : « لقد توصل علماء الأناس البشرية إلى أن عملية الاعتماد على جانب واحد من جانبي المخ في التفكير قد تمضي اختلافا في النظام الإدراكي بين الرجل والمرأة . فالرجل الذي طالما لعب ديد » الصبيان « منذ فجر التاريخ قد تعلم كيف ينظر للأمور من خلال منظور محدد أطلق عليه جيم ويلسون أصسم « منظور النفق » أو The Tunnel Vision ، الشيء الذي يساعد

على أن يركز على فريسته وحدهما دون غيرها .. فذلك اصول لمسة القتل . أما المرأة - التي كان عليها منذ القدم أن ترعى الأطفال - فقد اكتسبت القدرة على أن تكون نظرتها « شمولية » ومنقرجة كي تكون على وعي تام بالخطر من حولهم . فإذا انتقلنا إلى عالمنا اليوم وجدنا ترجمة لنفس هذه القدرات ولكن في ثوب جديد يناسب العصر .. فالزوج يصلح زوجته مثلاً لحضور حفل ، لكنهما يخرجان من ذلك الحفل بحصيلتين مختلفتين تماماً . ففي تماورهما مع أحد الأشخاص قام الزوج باستخدام « منظور النفق » .. وهكذا سوف يركز تماماً على ما قاله هذا الشخص . أما الزوجة فإن نظرتها الشمولية سوف تساعد على تذكر جميع التفاصيل : تفاصيل الحوار ، والملابس التي كان يرتديها محببها ، وديكور الغرفة ، بل والحركات والإيماءات التي كان يقوم بها باقي الحاضرين في الحفل أيضاً !! »

وقد أكدت عالمة الأجناس البشرية ماري بيستون - وهي ابنة مارجريت ميد - صحة هذه النظرية في حديث أجراه معها بيل مويرز في برنامج « عالم من الأفكار » في عام ١٩٨٨ ، فقالت : « أن الدور التقليدي الذي تلعبه الأنثى كزوجة وأم لعدد من الأطفال يتطلب منها يوماً أن تعتنى بأمرين كثيرين ، وأن توزع انتباهها بينهما في وقت واحد : فلا تهمل هذا حين تهتم بذلك ، وأن تلبى احتياجات الزوج ، والطفل ، والرضيع في لحظة واحدة ويلائي تأخير .. هذا هو شأن المرأة في كل زمان ومكان ! عليها أن تتفح عجلة الحياة في البيت ، أن تجيد كل ما يمكن تخيله من مهارات ، أن تتعامل بحكمة مع الفترات الانتقالية في الحياة حتى تضمن لها الزور بسلاسة ، بل وأن تحافظ على صحة الجميع .. كل في أن واحد ! » ثم تكمل ماري كاثارين : « أوتدريين ماذا يقول الناس عن المرأة ؟ يقولون إنها معرضة دائماً للشرود وتشتت الذهن ، وهكذا فهي غير أهل لتحقيق النجاح الذي يتطلب التركيز الجيد على الأهداف المحددة . فما قولكم إذن في تلك المخلوقة التي تتوقف صحة العالم على قدراتها الخاصة جداً ، تلك القدرات التي تمكنها - وهي تقوم بأطعام أحد أطفالها - من أن ترى أخيه وهو يمد يديه ويوشك أن يجثب وعاء الطهي الذي يتلوى على النار ويسكب على رأسه ؟! .. أن تلك القدرة الخارقة على أن تلحظي بطرف عينك ، والتي حباك الله بها ، لكى تمتنى بصحة أطفالك مهما كان عددهم بالإضافة إلى زوجك ، وربما باقي أفراد الأسرة ما هي إلا لمحة صغيرة من قدرة المرأة الهائلة على العناية بصحة ملايين البشر ، بل وبصحة وسلامة البيئة بأسرها بما تضمه من أنواع وسلالات »

## الفرق الفسيولوجي نحو القلق

مع هذه الحصلة العظيمة التي تتمتع بها المرأة نجدها تترك ما يسود حولها بوعي أكبر من الرجل ، لكن المشكلة أنها كلما توفرت لديها المعلومات أكثر زاد قلقها . وتؤكد الدراسات أن تلك الحقيقة هي التي تجعل المرأة أكثر ميلا من الرجل للاصابة بالانكسار بعد جلسات و تحليل الذات .

في عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « ليزر » قدمت « هاربيت بروكر » تفسيرا لهذه الظاهرة ، فقالت : « أننا معشر النساء حين نشعر بالضييق أو الانكسار ننتوي على داخل أنفسنا بكل طاقاتنا الذهنية ، فنبدا في اجترار الأحزان ، والأفكار المزعجة ، والقلق ، فنزداد اكتئابا . أما الرجال فانهم على النقيض من ذلك تماما ، إذ يتصرفون حيال مشاعر الحزن والانكسار بشكل أكثر فعالية ، فيقومون بتشتيت تلك المشاعر السلبية ، ويفيدون اتجاه تفكيرهم بالتركيز في العمل ، أو في أية أنشطة خارجية أخرى » .

ولكن بالعودة الى نقطة فصي المخ ، والجدل الشديد الذي تثيره نجد أن كل بحث يناقش عدم قدرة المرأة على التفوق في الرياضيات والعلوم ، يبرز أمامه من بين البحوث بحث آخر يثبت أن المرأة قد احدثت بالرجل ، بل واصبحت تباريه في هذين المجالين . أن المسخ العشري في رأينا عضو شديد التقيد ، وليس من السهولة بأي حال من الأحوال أن نقيم الحقيقة التي يعمل بها ، ومهما بذل الإنسان من جهد فما زال أمامه الكثير كي يفهمه . والفرق العديدة بين مخ الرجل والمرأة قائمة الى الأبد ، حتى لو نجحت المرأة في سد عجزها في المهارات النظرية مقسمة للجال ، وحتى لو نجح الرجل في التغلب على تمثله في القرارات اللغوية ، فذلك لا يعنى انعدام هذه الفروق وتلاشيها ، لكنه قد يعنى أن كلا من الرجل والمرأة قد نجح في التكيف مع هذه الفروق . وهذا بالتأكيد ما فسوف تساعد أدوات اكتساب المهارة على اكتسابه ، فسوف تعلم أن تهونى على نفسه وتتخلص من القلق من خلال بعض الاستراتيجيات الخاصة .

## روشلة الدواء والقلق

لاحظ ( يوب ) أثناء علاج بعض حالات « فوبيا الأماكن المفتوحة » أن للمقاير التي يصفها الأطباء لتخفيف حدة القلق والتوتر كثيرا ما تؤدي الى زيادته . ولما كانت المرأة تلجأ الى الطبيب أكثر من الرجل - على أمل أن يساعدها في مواجهة نوبات الذعر والانكسار ، فإن عندها متزايدا

من النساء يقمن فى مصيدة الدواء الموصوف • واليك التفسير الطبى لذلك : أولا يصف الطبيب للعلاج سواء يمتنع الجسم من اقتران المواد الخاصة التى يجابه بها الخوف ، غير أخذ فى الاعتبار أن المريضة لم تتعلم أى طرق جديدة للتعامل مع الضغط العصبي الذى سبب لها نوبات الذعر منذ البداية • ونظرا لأن الدواء عادة يسبب الانسنان إذا طالت فترة العلاج به ، فإن المريضة فى النهاية تجد نفسها غير قادرة على الاستغناء عن الدواء رغم آثاره الجانبية التى تصيب لها مقامب أخرى • • وهكذا يبدأ خوف جديد بدلها • • خوف من السقوط فى دائرة الانسنان • • ليضاف الى قائمة مخاوفها الأصلية التى قابتها الى عيادة الطبيب فى أول الأمر •

يقول يوب : « من الثالث أن هناك عاملا فسيولوجيا يساعد فى إثارة نوبات الذعر ، لكننا نرى أن تهاوى الدواء وحده لنع الجسم من الشعور بالخوف ليس هو الطريقة المثلى للتغلب على هذا الخوف والشفاء منه • ومن الضروري أن نعلم أن أكثر مراحل نوبات الذعر الما ولزاعجا ما هى الا استجابة لحالة طبيعية يحدث فى حالة « الكر أو الفر » • فهذه الاستجابة تسبب شعورا بالضيق وعدم الارتياح لكنها لا تؤذى • يجب على كل امرأة أن تتعلم كيف تنقل من حساسيتها تجاه الخوف ، وسوف يساعدنا التنظيم للذئبى والتسارون الرياضيه على عودة جسمها الى حالته الطبيعية • وفى اعتقادى أنه إذا كان لابد من الدواء لتخفيف حدة أعراض الخوف ، فلا بد أن يصلح به تشويب على أساليب معرفية وسلوكية معينة للتغلب على هذا الخوف والتخلص منه نهائيا •

ولكن تبقى مشكلة أخرى وهى أن بعض الأطباء يمسفون للمرأة جرعات اكبر من الرجل من النوية الاكثاب لجرد كونها أنثى ! • ويؤكد تلك الحقيقة د • مارك س • جيرلد رئيس قسم البحوث فى مستشفى فير أوكس • ساميت - نيوجيرسى • فى كتابه « خير معيد عن الاكثاب » يقول : « أن المفهوم الشائع لدى الأطباء هو أن الهرمونات تجعل المرأة عادة مثقلة الزواج ، لذا يرون أنها ضميعة بالمسليقة • وهكذا فإن نسبة كبيرة جدا قد تصل الى ٧٥٪ من نوية علاج الاكثاب موصوفة للمرأة بالذات • رغم أن المرأة لا تمثل الا ١٠٪ فقط من مرضاه • لكن المرأة مع كل ذلك تتبع نسيمه الطبيب وتتناول الاقراص لتساعدنا على التعامل مع مخاوفها ، وهى لا تعلم أن هناك طريقة أكثر فعالية فى مواجهة الخوف والفلق هى أن تتعلم مهارات الحياة • أن الدواء ماهو الا جزء صغير من اجزاء التركيبه التى تضمن للمرأة أن تصبح أسيرة للفلق الى الأبد ! •

## هل لديك من الأسباب الفسيولوجية

### ما يصيبك بالفلق ؟

إذا أردت أن تكتشفي ما إذا كنت على الطريق الفسيولوجي نحو الفلق أم لا ، فضعي علامة « خطأ » أو « صواب » ، أمام كل عبارة من العبارات الآتية :

#### صواب خطأ

- ١ - أشعر بضغوط عصبية متزايدة في الأسبوع الذي يسبق للدورة أكثر من أي وقت آخر .
- ٢ - للاء المختزن في جسمي قبل الدورة يسبب لي انزعاجا وأرقا شديدا .
- ٣ - يقولون أنني أكون عصبية ويصعب التعامل معي في فترة ما قبل للدورة ، رغم أنني لا أرى ذلك .
- ٤ - أشعر بالحرج إذا فاجأتنى نوبة التوهج في مكان عام .
- ٥ - أعاني من مشاكل فسيولوجية أخرى عديدة مرتبطة بالدورة مما يستحيل معه التحكم في عصبيتي وهياجى .
- ٦ - أحيانا أشعر بالحزن والضيق بلا أنى سبب ظاهر .
- ٧ - لقد كنت طول عمري مثال التقاؤل والاضراق ، أما الآن فتمر بى أوقات يصعب على فيها مقاومة الاكتئاب من فرط الضغوط التى أعانيها .
- ٨ - منذ استئصال الرحم أصبحت كثيرة الهياج والهجوم على الآخرين .

صواب خطأ

- ٩ - منذ استئصال الرحم أصبحت أنام لساعات طويلة ، وأحياناً لا أنام بشكل كاف .
- ١٠ - منذ استئصال الرحم أعاني من تقلبات مزاجية حادة .
- ١١ - أخشى تقدم العمر أكثر من صديقتي اللواتي في مثل سني .
- ١٢ - بعد ولادة طفلي كنت أعاني من الأرقاض للتواصل ، وكان صبري نافذاً لدرجة أنني كنت أخشى أن أؤذيها .
- ١٣ - بعد ولادة طفلي بدأت أشعر بالمصيبة الشديدة إذا ذهبت إلى أي مكان دون زوجي ، إذا أصبحت أفضل للبقاء في المنزل .
- ١٤ - يقول زوجي / صديقي أنني أختلج أشياء في القلق بسببها ، لكنه لا يرى كل ما أراه .
- ١٥ - أريد أن أعود إلى اهتماماتي وهواياتي القديمة ، لكنني أشعر أحياناً بالمصيبة والتوتر والشروع فلا أتمكن من متابعتها .
- ١٦ - لم تعد للياضرة الزوجية تسعني ، بل تسبب لي الإحباط تجعلني أعزف عنها .

إن الإجابة على هذا الاختبار ترجع لك وحده ، ولا تخضع لمقاييس الخطأ أو الصواب ، لذا فإن هذا الاختبار هو فرصتك الحقيقية لكى تختبرى مدى وعيك حول القلق الذى يبتاك ، وكيف أن الجسم يساهم في زيادة هذا القلق ، بل ربما يسببه أيضاً ، لذا فعليك أن تفكرى في الإجابة ثم تتأملى الأمور التى سببت لك القلق خلال الأشهر الثلاثة الماضية ، وأسأل نفسك : هل تأثرت حالته النفسية والمزاجية بأى من الحوادث العضوية التى وضعت عليها علامة « صواب » ؟ أم هل بنا القلق يمتريك مع أى منها ؟ أو هل ساعدت أى منها على استمرار القلق ؟ إذا كان ذلك صميحاً فنحنى ملاحظة تنبهك لكن تعودى إليها فيما بعد ، ثم قومى بكتابة كل تجاربك وخبرائك في كراسيتك الخاصة .

### الطريق الفسيولوجي نحو القلق

أن ( بوب ) لم ينجح في إنقاذ نفسه من « الفوبيا » إلا حين وضع لنفسه هدفا وهو أن يصلح من عاداته الغذائية ويرتفع بمستوى لياقته البدنية ، ولما اكتشف أن المكافئين يعمل كمضط للفرد الكظرية فتفوز المزيد من هرمونات التوتر والقلق قرر على الفور مقاطعة القهوة ، فحضر بتحسن كبير ونشوء أكبر • وسأمنت رياضة الجري جسمه على أفراس « الإندورفينات » أي مسكنات الألم الطبيعية ، مما رفع من حالته المعنوية • فلما رجس عن الطريق الفسيولوجي للقلق شفى من مخاوفه التي كانت تهيبه بين جدران المنزل • وأتت أيضا تستليعين أن تتجسج مثله إذا أتيت ما صوف تقمه لك في الفصول الآتية من وسائل لامتلاك المهارة التي ستتمكنك من الخروج من دوامة القلق بلا رجعة ! •





## **الباب الثاني**

### **امتلكى ادوات المهارة**



## الفصل السادس

### أداة المهارة الأولى

#### فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

قد سمنا فيما سبق عرضاً للطرق الأربع التي تنمو للראה ، نود أن ندرى ، نحو القلق . . فتسلط في فحه . . وذلك لأننا نريدك عزيزتى القارئة أن تتركى كيف أن العواطف والانفعالات والغرائز والاضغوط المجتمعية والمشاكل الجسمانية الفسيولوجية قد تؤدي بك في نهاية الأمر الى بؤسة القلق . أما في هذا الجزء الذى بين يديك فسوف نعلمك كيف تملكين ابولت للمهارة الخمس التي سوف تساعدك على النجاة بنفسك من بؤسة القلق ، بل والمثور على « اللؤلؤة » وسط مخاوفك . ولقد سبقك الآلاف من النساء ممن ساعدتهن تلك الأدوات على اجتياز المحنة تماماً . ونحن نهيى بك أن تدرسيها بدقة وعناية ، ثم تبينى فى تطبيقها .

لقد تم تصميم المهارة الأولى بحيث تعينك على اكتشاف نفس الحقيقة التي توصل اليها علماء الذرة - ففسح ديموقريطس ، الفيلسوف الاغريقى ، نظرية حوالى عام ٤٠٠ قبل الميلاد ، مفادها انه لو تم تقسيم المادة الى اجزاء اصغر واصغر فسوف ينتهى بنا الامر الى نقطة يستحيل معها ان تنفقت اكثر . . واطلق على هذه الجزئية المتناهية فى الصغر اسم الذرة . وظل الاعتقاد سائدا لمدة زلت على الافى عام بأنه من المحال ان يوجد اى شىء اصغر من هذه الذرة ، فهى فعلا ائق من ان تراها العين المجردة . وحتى بعد ان تم اختراع الميكروسكوب الالكترونى لم يتغير ذلك الاعتقاد . ولكن مع ظهور مقياس الطيف الكنتى اكتشف العلماء ان الذرة من الكبر بحيث تحتوى على نواة مكونة من عدة انواع

كيف تخلص من القلق

من الجزيئات - لقد كانت الذرة كأنها مجموعة شمسية مصغرة تحيطها مجرات ماثلة من المعلومات المجهولة -

وكما اكتشف العلماء حقائق جديدة حول المسائل التي كانوا يظنونها أمرا واقعا ومفهوما ، فكذلك أنت - يمكنك أن تكتشف من خلال استخدام أداة للمهارة الأولى أن مخاوفك في حقيقتها تختلف اختلافا كبيرا عما يبدو لك -

### أداة المهارة الأولى

#### تنتشى عن السبب الحقيقي وراء القلق

اعلمى أنك بهذه الأداة في يدك تصبحين مثل الطبيب المعالج الذى يضع في لفتيابه كل صغيرة وكبيرة قد تعينه في الوصول الى التشخيص السليم للحالة - وعندما تضعين يدك على المشكلة الحقيقية ستعلمك الأدوات الأربع الأخرى كيف تكتبين الروشة الطبية الناجحة التي تضمن لك الشفاء من القلق -

كان بوب - قبل أصابته بالقوباء - يقلق بشدة على أسرته ، وعمله ، ويخشى دائما ألا يترك انطباعا حسنا في نفوس الآخرين - ورغم شهامة كل من عرفه بأنه حقق نجاحا كبيرا في مجال المبيعات ، إلا أنه كان قلقا لأنه لا يحقق للكسب المادى الكبير الذى وصل اليه الآخرون - وحين توفي والده كانت والدته في غاية الحزن والأسى ، فلم يزد حزنها إلا شعورا بالتقصير ، ويانه لو كان ليها پارا لها شعرت أنه بكل هذا الحزن - أما في حياته العامة وبين أصدقائه فكان يريد أن ينافس بوب الطبيب المرح الضاحك ، بينما كان يخشى أن يكتشف الآخرون حقيقته التي يخفيها في طيات نفسه : صورة « بوب الفاشل الذمير » ! وظلت تلك المخاوف تتراكم وتحولت الى ضغوط تتزايد وتزيد في ( برميل الماء ) الداخلى حتى طلع الكيل ، وبدأت نويات الذعر تهاجمه -

حين بنا بوب يتمثل للشقاء من عاقبة الخوف أو القوباء قرر أن يتكبد على نفسه أيراقبها ويقصصها لعله يتوصل الىجابة شافية

أداة الكهارة الأولى : خشي من السبب الطبيعي وراء القلق

للتساؤلات الحائرة التي كانت تؤرقه : كيف وصل إلى هذه الدرجة من السلبية في التفكير ؟ لماذا توهم أن رأى الآخرين فيه هو الحكم الحقيقي على شخصيته ؟ لماذا لا يستطيع أن يصدق أنه قد حقق نجاحا كبيرا في عالم لئال والأعمال ؟ ولم لا يكف عن تحقير ذاته ونجاحه ؟ وما الذي يجعله دائم التوجس يتوقع الكارثة في أية لحظة ؟ لماذا يخيفه للنجاح .. ويرعبه الفشل ؟ .. ..

وبعد طول عناء وبحث ، لكشف ( بوب ) المفكرات المخبوءة التي كانت تبعث للقلق في داخله . لقد كان ينظر إلى نفسه نظرة سلبية أقرب إلى احتقار الذات .. تطرأ نشأت معه منذ الطفولة مع التجربة الأكاديمية التي عاشها حين أصيبت رجله . ويهذا الاكتشاف وصل بوب إلى تشخيص حالته ، ووضع الوصفة الطبية المناسبة كي ينتزع نفسه من نومة القلق ، ويبدا في البحث عن « اللؤلؤة » أو النقطة المضنية في ظلمات القلق .

لقد كان التشخيص : حالة احتقار للذات . لما الوصفة للعلاجية فكانت : تعزيز الثقة بالنفس ، وتقوية احترام الذات عن طريق رعاية ذلك الطفل الصغير الذي يعيش في داخل ( بوب ) ، وتعليمه من جديد كيف يغير « النغمة » السلبية التي يتحدث بها عن نفسه . وبدأ بوب فعلا في تناول هذا « النوم » ، وكانت نقطة البداية هي أن يركز تفكيره على قيمة ذاته ، والصفات الإيجابية التي يتحلى بها . وفعلًا بدأ العلاج ينتج بالتدريج في كبح قويات الضرر التي كانت تهاجمه ، ومساعدته على الاهتمام مجال عمل جديد تغيرت به حياته تماما . ولم يقتصر الأمر على نجاحه مع نفسه ، بل امتد إلى النجاح في تغيير سياسته مع الآخرين ، فلم يعد ( بوب ) ذلك الرجل المستغرق في مشاكله مع ذاته إلى درجة يعجز معها عن أن يحب للناس حبا خالصا بلا شروط ولا قيود ، بل أصبح قادرا على الوصول إلى الناس والاقتراب منهم بشكل رائع لم يعرفه من قبل .. أن هذه النظرة الجديدة للحياة هي التي أطلق عليها بوب « الحياة الإيجابية » .

وانت عزيزتي القارئة .. ماعليك سوى أن تقتفي في أممساك ذاكرتك ملك تجبين مذكرات مخبوءة غير محسومة تكون هي الأسباب الحقيقية التي تبعث للقلق في داخله .

### « النقاىس الثلاث » فى شكويات المرأة

عندما يحدث كل مريضة من مريضات القلق المزمن عن السبب الحقيقى وراء قلقها واضطرابها ، اكتشفت فى طيات نفسها منكرات مخبوءة تبحث فى داخلها القلق ٠٠ تماما مثل ( بوب ) ٠ ولما قمنا فى المجموعة الارشادية بفحص النقاط التى احتوتها تلك المنكرات المخبوءة لتضج لنا انها تتشابه تشابها كبيرا لدى غالبية النساء المصابات بالقلق ٠٠ حتى اننا أطلقنا عليها : « النقاىس الثلاث » ، وهى كالآتى :

١ - نقص فى احترام الذات والشعور بقيمتها : وهو الشعور بأنه تتعاملين مع الآخرين بوجه آخر غير وجهه الحقيقى ، وأنهم لم يكتشفوا حقيقته فسوف يرفضونه .  
٢ - نقص فى الثقة بالنفس : وهو الشعور بعدم القدرة على التكيف . ومنشأ ذلك هو أنه لم تلقى التشجيع الكافى لكى تجازى ، أو تغامرى ، أو تقومى بأعمال غير مألوفة .

٣ - نقص فى القدرة على اتخاذ القرار وحل المشكلات : وهو الشعور بأنه قليلة الحيلة ، وسلبية ، ويعسلا نفسك الاستيلاء من كل شىء .

من الجائز أن تكون لديك إحدى هذه « النقاىس الثلاث » دون أن تدري ، وهكذا تحدثين نفسك بأن القلق الذى يراودك ماهو الا نتيجة لعدم قدرتك على السيطرة على ما يحدث لك . فإذا عرض والدك مثلا ، قد تحدثين نفسك بأن قلقك على صحتته أمر طبيعى . وإذا فقدت وظيفتك ، ظلت ترددين لنفسك أن النوم سيخافمك رغم أنك ، وستضيقن الليل الطويل تفكرين كيف تسعين قسط الميابة الشهر القادم !! أما اذا رسب ابنك فى الامتحان ، فقد تستسلمين للتفكير السوداء حول مستقبل مظلم يودع فيه ابنك فى حلج الأحداث . أن القلق بهذا الأسلوب القاتل سوف يتسبب لك فى الذى كبير من حيث لا تدريين . وتكدين أن الموقف - أيا كان مادام خارجا عن لرائتك فيجب أن تتعلمى كيف تصرفى ذهنة حنة وآلا تضملى أمام القلق . وسوف تساعدك أداة المهاره الخامسة فى ذلك مسامحة كبيرة . ولكن خذى حذرك !! ولا تصرعى بالهجوم إليها ، ففى إمكانك القيام بما هو افضل من مجرد صرف الذهن عن المخاوف والقلق .

أداة التحارة الأولى : نشأ من السبب الحقيقي وراء الفشل

وتعالى نناقش الأمور برؤية أخرى : فإذا مرخس والدك يمكنك أن تأخذى خطوة عملية بنامة فوراً بالبحث من حلول وبدائل جديدة من أجل توفير للرعاية الصحية الولوجية له . ولذا فقدت وظيفتك يمكنك اقتراض بعض المال ، أو البحث عن عمل آخر ، أو ربما تباعين السيارة وتستبدلين المواصلات العامة بها . أما إذا رسيب والدك فى الامتحان فيمكنك البحث عن مدرس خاص يمينه على الاستلكار بشكل الفضل .

### أنواع سيناريو القلق

إن المجرى عن اتخاذ خطوات عملية عند مواجهة أى من تلك المواقف المسابقة قد يثير الشك بأن إحدى النقاىس الثلاث قد مسيطرت عليه وخلقت بدأخله ماتسميه سيناريو القلق . ويتميز هذا السيناريو بمعارل معينة تحدد نوعه كالآتى :

» ماذا لو ؟ ؟ ؟

» كيف سأ ؟ ؟ ؟ ؟

» لا أستطيع ؟ ؟ ؟ ؟

» لا أعرف كيف ؟ ؟ ؟ ؟

» تلك خلطتى أنا ؟ ؟ ؟

» لماذا لا أستطيع ؟ ؟ ؟ ؟

» لماذا لا أقوم هو / هى بـ ؟ ؟ ؟ ؟

» يالى من ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ فاشلة !

» كيف وصلت الى هذه المرحلة من لك ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

» ماذا سيظن بى الناس لو ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

» لماذا لم ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

» يجب على / لايد أى أن ؟ ؟ ؟ ؟ ؟

إن النقص فى احتراىم الذات قد يدفعك الى أن تتسمى حول رسوبك لينة فى الدراسة « سيناريو القلق » يتضمن عبارات تؤنن بها نفسك مثل : « تلك خلطتى أنا » ، و « لماذا لا أستطيع أن أجيله بذلك جيداً ؟ » ، و « لماذا لا يستمع الى نصي ؟ » ، و « يالى من أم: فاشلة الـ » .

أما السيناريو الآخر فيبدأ مع مرض والدك - مثلاً - حين يعتصره الألم والخوف ، وتتساءلين « ماذا لو لم أوفّر له الرعاية الكافية ؟ » ، « ماذا لو احتاج الأمر أن أنقله إلى دار المستين كي يلقى للرعاية الصحية الواجبة ؟ » ، « من أين لي بتكاليف ذلك ؟ » ، « ماذا لو لم يقبل أحد أن يساعدني في ذلك ؟ » .. وهكذا يبدأ السيناريو بمرض والدك ، لكنه يتصعد به حتى يفقدك الثقة بنفسك تماماً - ولا يمضي وقت طويل حتى تفاجئين بأنه قد وقعت في دوامة اللقلق .

أما النقص في القدرة على اتخاذ القرار ومهارات حل المشاكل فقد يرسم لك سيناريو آخر للقلق بسبب فقدان لوظيفتك .. وتتساءلين : « كيف سأحصل إلى عملي بون سيارة ؟ » ، « لا يمكنني أن أعيش بدخل أقل » ، « لست أدري من أين سأحصل على عمل آخر » .. قد تكون نشأتك الأولى سبباً في خوفك من المنافسة مع الآخرين من أجل الحصول على عمل أفضل ، إذ لم يتم تدريبك على الحسم واتخاذ القرار منذ الطفولة .. تلك الميارات : « كيف سأ .. ؟ » ، « لا أستطيع .. » ، « لست أدري كيف .. » ، تكشف عن نقص في الثقة بالنفس يستحيل معه أن تقومى باتخاذ أى موقف إيجابي .. إن عليك يا عزيزتى تحديد طبيعة اللقلق الذى يصيبك ، قومي باستكشافه وتعرّفى على « النقاوس الثلاث » : أين وعى تظهر ؟ عندما ستبشرين فى العمل .. ليس فقط من أجل إيجاد حل فوري لمشاكله وتخليص نفسك من اللقلق ، بل سوف يزداد اعتزلك بنفسك وثقتك بها ومتعززين من قدراته على حل المشاكل ولتخضاد القرار . هذا هو الطريق الصحيح ، وسوف يفتح الباب أمامك باستخدام أداة المهارة الأولى .

عندما اوانت ( جين ) أن تحصل على درجة الماجستير قامت باعداد المادة العلمية ، ثم كان عليها بعد ذلك أن تدرج فى الكتابة .. لكنها واجهت صعوبة كبيرة فى أن تسيطر أولى كلماتها فى الرسالة .. كانت تشعر باضطراب كبير كلما جلست إلى الآلة الكاتبة حتى أنها أخذت ترد لنفسها « يجب أن أكتب .. لكنى لا أستطيع .. » ما الذى يجعلنى أكتب بهذا الأسلوب الركيك ؟ .. ماذا لو استعصت على البداية ؟ .. ثم « ماذا لو فشلت فى الحصول على درجة الماجستير ؟ » .. وما زالت تلك الأسئلة بها حتى شعرت بأنها قد عجزت تماماً عن كتابة الرسالة ، وإن الأمر كله قد خرج من يديا !! .. وسيطر عليها شعور مزيج بعدم الثقة بالنفس .. فلجأت إلى أحد أساليبها على يساعدها فى اجتياز



أداة المهارة الأولى : فتش عن السبب الحقيقي وراء القلق

محتجها ، فقصصها قائلًا : « اجلسي الى المكتب ولكتبي ثم اكتبي » ..  
فربت عليه : « لا أستطيع الكتابة .. لا أستطيع التركيز » ، فقال :  
« استمري في الكتابة رغم كل شيء » .. لكتبي كثيرا كثيرا حتى يزول همه  
الخوف والاضطراب تماما ، حينئذ سوف تتمكنين من البداية للصيحة ..  
لكتبي صفحة كاملة يوميا على الأقل » .. وقد كان .. وشرحت ( جين )  
في كتابة صفحة كل يوم حتى انتهت من كتابة الرسالة بفضل نصيحة  
الاستاذ .

ان الطريقة المثلى لتجديد نوع القصص الذى يسبب لك القلق ويمتلكه  
من القيام بأى خطوة عملية هي أن تكتبي ما يحلو لك من « غمضة »  
وتفريغ للأفكار والوساوس التى تملأ نفسك .. ما هي — مثلا — نوعية  
الأمثلة التى تروحينها لنفسك ؟ .. وما الفروض والأحكام التى  
تضمينها ؟ .. هل تشبه أمثالك تلك الأمثلة التى ذكرناها لك  
فى القائمة السابقة ؟ .. هل تدل هذه الأمثلة على نقص فى احترام  
الذات ؟ أو فى الثقة بالنفس ؟ .. أو فى القدرة على اتخاذ القرار وحل  
المشكلات ؟ .. اذا كان الأمر كذلك فضعي نصب عينيك هدفا واحدا هو  
أن تتعلمي على هذه النقائص الثلاث .. ابغضي أولا عن الطرق البسيطة  
التي تمكنك من التصرف بشكل عملي حتى تملكى زمام الموقف .. يمكنك  
مثلا أن تكتبي قائمة بالزوايا التي تتعلمي بها شخصيتك ، ثم اقترعيني  
لنفسك كل صباح ، فإن ذلك من شأنه أن يزيد من احترامك لذاتك وتقديرك  
لها .. بل إنه يمكنك أيضا أن تتعلمي بدورات تدريبية ، أو أن تقومى  
بمستشارة أحد الأطباء ، أو حتى أن تناقشي مشاكلك مع لصدي  
المصيفات .. وهكذا سوف تزيدين من قدرتك على المجازفة وتجربة  
السلوك الجديد .

أما الخطوة الثانية فهي أن تراقبي نفسك جيدا حتى تتأكدى من  
أنك تصبرين بشكل عملي يوما بعد يوم حتى تصلى الى هدفك الجديد  
للسدى :

والآن .. تعالى نلق نظرة أخرى على الطرق الأربعة المزدية الى  
القلق ، ولكن هذه المرة اسمالى نفسك : هل وجدت فى دماغك أى منكرات  
مخبوءة ؟ .. وهل تتسبب لك فى نسج سيناريوهات للقلق ؟ .. لكتبي  
فى كراسيتك كل تفاصيل سيناريو القلق الذى يزعجك . ثم قومي بقراءة  
الهارات الأربع الأخرى قراءة متأنية حتى تعرفى ما يجب عليك فعله كي  
تتغلبى على القلق الى الأبد .

## المنكرات المخنوقة النفس - اجتماعية

« جلست ( جين ) ذات مساء تستعرض شريط الذكريات .. وتذكرت زوجها الأول .. فقالت : « طوال فترة ذلك الزواج لم تكن لى مطالب من أى نوع ، فلقد كنت فى سن صغيرة ولم أتمد التاسعة عشرة من عمرى ، كما كنت أعانى من فقر شديد فى احترام الذات نتيجة تجريئى الأكيدة مع تشوهاتى التى أصابتنى فى الصغر .. فضلا عن أن تشأتى فى الجيوب علمتنى أنه من غير اللائق إذا أرادت المرأة شيئا أن تطلبه سراحة أو علنا .. كنت أشاهد فيلم « ذهب مع الريح » فأجد اللذوة فى شخصية ( ميلانى ) .. تلك الفتاة الرائقة اللديعة ، أما البطلة ( سكارليت أوهنرا ) ذات المشاعر المتأججة والشخصية النارية فكانت أبعد ما تكون عن طبيعتى .. كانت ( ميلانى ) تمانى الكثير ، لكنها كانت يوما مثال للوقار والشجاعة ، فلم تطلب قط شيئا من أحد ، لذا فقد أحبها الجميع لرفقتها وطيبتها وحسن خلقها .. لكن المشكلة أثنى حين أرادت أن تكون مثل ( ميلانى ) كنت أشعر بالخسوف والنفور من نفسى ومن كل تصوراتى .. ومع مرور الوقت نما فى داخلى شعور مزيج بالقلق .. وتطور الى أن أخذ صورة سيناريو مستمر للقلق والخوف على ابنى ، وزوجى ، بل وعلى نفسى .. وظل هذا الكابوس يلأزمى حتى حطت بلا أمل فى التخلص منه .. كنت أشعر كما لو أن صوتا بداخلى يردد : « لذا لم ألتج فى الحصول على حبيب وزنهام ، فقد يهجرنى ويتركنى وحيدة .. وساموت أو حدث هذا .. »

ولم تمض فترة طويلة حتى وقع الطلاق الذى عانت ( جين ) من جرائه كثيرا ، إذ كانت تجهل أى أنوار الهارة ، فطلعت للعلاج النفسى وطلعت فيه شريطا طويلا .. وأخيرا تعلمت كيف تزعج نفسها من خلال منظور جديد وثبت لها أنها أنسأة جديدة بالمحب والاحترام ، وتستحق أن تتصحب للآخرين من مشاعرهما تجاههم .. وكان يوب أول من سأرحته بمشاعرها .. تقول : « لما بدأت لقاءاتنا تسعدت أن أضع « أسوأ » الاحتمالات أولا ، فهكذا تمردت .. لكنى انتظرت الكارثة فلم تحدث ! .. وهكذا تعلمت شيئا فنيئا أن أثق فى تفكيرى وريود أفعالى ، تعلمت أن خلانى فى الرأى مع أى إنسان أن يضربنى فى شيء ، حتى حين كنت أخاف ألا يثق عمن الآخرين ، أو ألا يستجيبوا لطلبى .. كنت لا أجد

أداة التفهارة الأولى : فتنس عن السبب الطبيعي وراء القلق

فى ذلك مانعاً من أن أحمى عن آرائى ومطالبى ، ٠٠ وهكذا تحريت ( جين )  
من الضيق والقلق الذى كانت تشعر به نحو نفسها .

إن المعلومات والحقائق التى سوف تسمعينها عن نفسك فى الكراسة  
سوف تكسبك القدرة على تفسير نوع القلق الذى يصيبك وتحديد أسبابه .  
إذا عليك الآن أن تتوالى لحظة مع نفسك كى تستعرضى للتجارب الحياتية  
التي سجلتها ٠٠ فقد تكون هى السبب فى وضعك على الطريق النفس -  
مجتمعي للقلق ٠٠ والآن فكرى فى هذه التجارب والخبرات وأسالى  
نفسك : أى منها يجعلك تجيبين ( بنعم ) على الأمثلة الآتية :

● هل تتلقين على عظهرك أمام الآخرين ؟

● هل تخشين أن يكتشف الآخرون حقيقتك ؟

● هل تحملين فى رأسك ناقدا لا يرحم يتهكم يوماً بالتقصير فى  
أداء كل عمل من أعمالك ؟

● هل تسمحين لأى بائع لموح أن يفرض عليك شراء ما لا يلزمك  
ثم تلومين نفسك بعد ذلك ؟

● هل تخشين مصارحة الآخرين برأيك خوفاً من أن تفقدى صداقتهم  
أو حبهم ؟

● هل تمنعين نفسك من المطالبة بما تريدن ، ثم تعضبين لأنك لم  
تحصلى عليه ؟

والآن سوف تعكس إجاباتك أدراكك للعالمى لذاتك ٠٠ قول ترين أنك  
غير جديرة بالاحترام ، أو أن لك شخصية زائفة ، أو أنك تقنطين إلى  
مزايأ كثيرة يتمتع بها الآخرون ؟ ٠٠ إذا صبح هذا فأنك فعلاً تقنطين عالية  
فى طريق تحرير نفسك من القلق ٠٠ إذا عليك أن تقاطعى على نفسك عهداً  
وتكتبه فى كراستك : عليك أن تعملى جاهدة من أجل زيادة احترامك  
لذاتك واعتزازك بها ٠٠ ثم اكتبى من العبارات ما يؤكّد ذلك حتى تشجعى  
نفسك ٠٠ اكتبى مثلاً :

● ليس عيباً أن أعمل على زيادة احترامى نفسى .

● إن شمرورى بالرضا عن نفسى سوف يحد مما أطلب به  
الآخرون .

## كيف نتعلم من القلق

عندما اصبح بما أريد بكل حرية ، فاذنى بذلك اكسر الحواجز التي تصلني بمن أحب .

اما ذا جاءت لجابتك يد ( لا ) حلل الأسئلة السابقة ، فان معنى ذلك ان تجارب وخبرات الطفولة التي قمت بكتابتها قد تكون بريئة من القلق الذي يعتريك ، ان لم تكن سببا في نقص ثقته بنفسك أو احترامك لها . . انن فقلت لا بقلبك الا ان تتعلمي مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات .

## المفكرات المخبوءة الغريزية

كانت ( فيليشيا ) - صاحبة هذه الحكاية - امرأة مطلقة ، تعمل بالمفكرات ، لكن منها الوحيد في الحماية كان القلق الشديد على اولادها . تقول : « كنت اذا خرج الأولاد أتخرج شرا ، فاذا اتصل بي أحدهم في المساء قفز خيالي الى أنهم قد أصيبوا في حادث . ثم أتذكر أنني لم أؤمن على حياتهم . . سوف أبلغ انن كل ما أمك في علاجهم !! . . كنت اتصرف وكأنني المسئولة الوحيدة عن حل مشاكلهم وتحصل نتيجة اضطرابهم . . اننى لا ارى نهاية لهذا القلق الذي يمتصني ، فانا أخشى اذا تزوج أحدهم وبرزوا اطفالا اننى سوف أحمل هم الصغار أيضا . . أعرف اننى بهذه الطريقة أبالغ في رعايتهم بما لا يتناسب مع أعمارهم ، فقد جاوزوا سن العشرين ! ولم يعوموا صغارا . لكن رغم ذلك اذا تورط أحدهم في أية مشكلة لا أستطيع ان أسير لهم طوري وكان الأمر لا يعني . فقد عاصت نفسي الا أجعلهم يتوافقون ما نقلته أنا عن حرمان على يدى أبى وأمى اللذين القيا بي في الطريق ، لأواجه ما الاقيا من أهوال دون سند أو معين . . سوف أبلغ كل ما أمك على اولادى . . وإن يرجعنى أى شيء مهما كان عن عزمى » .

لقد انجذرت غريزة الأمومة لدى ( فيليشيا ) من مسارها الصحيح حتى خرج الأمر من يدها ، ولم تعد تستطيع الكف من القلق رغم علمها التام بأنها تضع قيودا من حديد على اولادها بهذه التصرفات التي تؤثر عليهم تحمل وزير اضطرابهم . ولقد قسمت لنا مفتاح اللغز بيدها حين قالت بأن وانديها قد القيا بها في الطريق ، فهي ما زالت واقعة تحت وطأة ذلك الشعور بأنها طفلة صغيرة مرفوضة ، منبوذة ، مكروهة من الجميع ، تنفر الى يد حانية تصنع عنها الأسى واللحشة . . فلا تجد . مثل تلك المظلة الصغيرة المرفوضة لا يمكنها طيعا رعاية نفسها . . لذا فقد توجهت

أداه الهارة الأولى : فتنى عن السبب الطبى وراء الخلق

بكل طاقتهما الى اولادهما . وافاضت عليهم الحنان والرعاية اللتين خلتا  
تمنتهما فى طفولتهما . ورحمت تنسها مرة أخرى من تلقى الحسد  
والرعاية . . . ففى فى نظر نفسها لا تستحق أيا منهما الآن . . . لذا ففى  
تبالغ فى التعويض حتى تؤكد لنفسها انها لن تفعل بأطفالها مثما فعل  
والداهما بها أبدا .

ولكن ماذا لو تورط أولاد ( قيليضيا ) فى أية مشكلة ؟ . . . انبعا  
تصارح على الفور كى تقوم بدور المشجع على التواكلية . . . ذلك الدور  
الذى يتسبب دون أن تدرك فى متاعب جديدة . . . وهكذا تسبب لنفسها  
قلقا فى فى غنى عنه .

والآن رجعى الى كرامسنته واستعرضى الملاحظات التى قمت  
بتدوينها بعد حل اختبار الفصل الثالث الذى دار حول الطريق الخريزى  
نحو اللق . . . هل سجلت الأحداث التى وقعت فى طفولتك ، والتى ربما  
غيرت مسار الأمومة والرعاية لبيك من خريزة سوية الى طريق اللقى ؟  
والآن اسألى نفسك هذه الأسئلة :

● هل سببت لى هذه الأحداث شعورا بأننى المسئولة الوحيدة عن  
حل مشاكل الآخرين ؟

● هل أضمر بالذنب اذا بذلت وقتى أو طلقى ، أو أنفقت مالى  
على نفسى بدلا من إنفاقه على عملى أو على الآخرين ؟

● هل أجد صعوبة فى أن أعرب عن رفضى وأقول ( لا ) ؟

إذا تذكرت أن إفراطك فى أداء واجباتك التى تحتتمها عليك خريزة  
الأمومة والرعاية هى التى قادتك الى مصيدة اللق ، فلا شك أن لبيك  
نقضا فى الاعتماد بالنفس ، وأن عليك أن تتعلمى مهارات حل المشكلات  
واتخاذ القرار لتصبحى أكثر حسما . وعموف لتجعين فى إنجاز كل ذلك  
بامتلاكك لأدوات المهارة الخمس .

### المتكررات المخيومة المجتمعية

من أفضل القصص التى تعتبر نموذجا لهذا النوع من اللق نسوق  
لك هنا قصة ( قران ) ، وهى سيدة تدعى متجرا صغيرا ، وقد جاءت يوما  
تفكر ( لجين ) وهى فى شدة الضيق والغضب مما تعرضت له على يد  
أحد العمال فى ورشة إصلاح السيارات ، ولم تكن تدرك انها بذلك تقسم

بينما الدليل على تقاضها التي دفعت بها الى الطريق المجتمعى نحو اللقي . قالت ( قران ) : « اكتشفت ذات صباح أن لثنتين من طائرات مسيرتى مكثويان ، فطلبت من زوجى أن يزردهما بالهواء حتى أصل الى ورشة لصلاح السيارات . وهناك أخبرت العامل المختص أن الغطاء المعدنى للطائرات عليه قفل له مفتاح خاص لا يفتح إلا به وهو موجود فى صندوق الأمتة . وتركت له المفاتيح بعد أن أوصيته أن يستخدم المفتاح الخاص بالقفل . فرعنى بذلك وقال إن للسيارة سوف تكون جاهزة بعد ساعتين . ولا عنت فى الموعد فوجدت بأنه لم يبدأ بعد فى العمل ، ولكنه قال أنه سوف ينتهى من العمل فى خلال ساعة واحدة . ولما رجعت فى المرة الثانية لذا بى أرى الأغشية المعدنية للطائرات علقاة على الأرض وقد اعوجت من كل جانب حتى صار شكلها مزميا ، فثارت ثورتى . . . لكنى كتمت حتى ولم أنطق إلا بسؤال واحد : « ألم تستعمل المفتاح الخاص كما قلت لك ؟ » ، فاجاب العامل : « لم أكن فى حاجة اليه ، فقد كانت الأغشية المعدنية سائبة وغير مثبتة جيدا » . فاشتد غضبى ، وغادرت للكان وأنا أسأل نفسى كيف أعوجت هكذا لثن ؟ ؟ ! وصلت بعد قليل ، ودفعت للبيلغ المطلوب ، ثم رجعت الى البيت ، فما أن رأتى زوجى حتى ثار فى وجهى وأصر على أن يعود فوراً الى الورشة حتى يلزم حيدر الورشة بتركيب أغشية جديدة بدلاً من تلك التى أفسدها العامل . . . وقد كان . . . ووافق المدير على ذلك ، فتركت السيارة مرة أخرى ، ولما عدت لاستلامها فوجدت بالعامل يقول لى أنه لم يجد نفس نوع الأغشية المعدنية فلم يجد أمامه إلا أن يسلمح الأوجاج بالطريقة ، ثم قام بثنيتها مرة أخرى فى السيارة . وتركت للكان فى عهده وأنا فى غاية الاحباط من قبح المنظر الذى ألت اليه سيارتى .

والآن . . . كيف سلواجه زوجى ؟ . . . ماذا أقول له ؟ . . . أن اللقي يعترضنى . . . أخشى أن يصيب غضبه على لائنسى لم أصمم على أخذ حقى . ماذا دهانى ؟ . . . ما الذى منمنى من الظروف فى وجه ذلك العامل ؟ . . . لماذا أدم الفرصة للناس كى يطاولنى بالأقدام ؟ . . .

تقول جين معلقة على هذه القصة . . . أن ( قران ) قد تكون أكثر الناس قدرة على إرضاء الزبائن فى المتجر الذى تديره ، لكنها لم تستطع إثبات ذلك فى مواجهة عامل الورشة الذى أقسد طائرات سيارتها . . . ثم أنها كانت فى شدة الخوف من مولجة زوجها بما حدث . كل ذلك دفعها الى أن تقف مع نفسها وقلة وتطلب المشورة والعون . . . وما أن

أداة المهارة الأولى : تنشئ من السبب الحقيقي وراء اتفاق

بنات ( فران ) رحلة الاستكشاف الداخلي لنفسها حتى توصلت الى ان النقص الذى تعاني منه فى ثياب ذاتها امام الرجال ترجع جنوده الى طفولتها المبكرة .. اذ كانت طفلة محرومة من حنان الأب وحبه ، ولا تتال من أبيها الا الايذاء والكرامية . وبدلا من ان توجه غضبها نحو أبيها ، وجهته نحو نفسها ، وألقت باللوم كله على ذاتها طنا منها انها طفلة سيئة الخلق ، والا لا حاملها والمما هذه المعاملة السيئة ! .

وكبرت ( فران ) ، وكبر معها الشعور بأن دورها كامرأة يعنى أن تكون « لطيفة » ، أى أن تكون خاضعة تحت إمرة الرجل .. وهكذا كان التصرف الأمثل أمام الطفلة المبرؤنة داخل ( فران ) هو أن تكون فى غاية اللطف والوداعة اذا كانت تريد أن تحيا فى هذا العالم ! .. لهذا كانت سلبيتها تسمح للرجال باستغلالها ، كما أن المجتمع قد شكل شخصيتها على أن تلعب دور الأتلى .. مما يستتبع الا تتخذ قرارا أو تحل مشكلة قط .. فاعتمدت اعتمادا كليا على زوجها كى يقوم بذلك بدلا منها .

والآن يا عزيزتى القارئة ..-استرجعى لحياتك الموجودة فى اختبار الطريق المجتمعى للقلق فى الفصل الرابع ، وحاولى أن ترصدى اذا كانت العبارات التى وضعت أمامها علامة « صواب تماما » أو « صواب أحيانا » تمكس تقصا لديك فى الثقة بالنفس أو احترام الذات ، أو فى قدرات لاتخاذ القرار وحل المشاكل . لذا صبح ذلك فاكثرى فى كرامته كل ما يترأى لك حول ما اكتسبته ، وطريقة التعبير التى توفيقا مناسبة . واليك مثلا ما قد تكتبه حالة مثل ( فران ) : « لقد تعرضت فى طفولتى لاىذاء عاطفى كبير ، ولهذا اذع للرجال يستغلونى ، ولكنى مسوف أضع حدا لذلك ، وسأعمل على تعويض ما ضاع من امتنلزى بقيمة نفسى .. سأكتب المزايا التى تتوافر فى شخصيتى وسأعد قائمة بعبارات تؤكد على تلك المزايا . واذا عاملنى أحد الرجال معاملة سيئة وهدعت بالضرب ، فسوف أذكر نفسى بأحدى شخصيتى جنيرة بالاحترام ، وسأتحقق أفضل معاملة ، ويان من حقى أن أزد على أى رجل ردا حاسما قاتلما .. وسأدرب نفسى على بعض هذه الردود ، وسأطلب من زوجى أن يذكرنى بكل ذلك اذا ما رحت أشكو له من أى ظلم تعرضت له على يد أى رجل » .

### الانكسارات المخيمية الفسيولوجية

عرفت ( دون ) اللقلق ومتابعيه مع عملية استئصال الرحم ، فتقول : « منذ أجريت لى هذه الجراحة وأنا أصابى من صداع متكرر ، وذات صباح استيقظت براسى يكاد ينفجر بعد ليلة استعمال على النوم فيها يسبب حقل صاخب القامه الجيران فى الدور العلوى ، وسهرت معه حتى الصباح . ولما لم أنمب لعملى من فرط الصداع ، ولكن القلق تملكى ومالت نفسى : وماذا بعد ؟ ٠٠ يجب أن أترك هذه الشقة المزعجة التى لا تنقطع منها الضوضاء . وفكرت بشكل جدى فى شراء منزل آخر كنت قد ذهبت لمشاهدته عدة مرات . ورغم أن جميع أصدقائى نصحنى بالألا اشتريه لأنه لا يعتبر صفقة رابحة ، لكن شيئاً ما فى ذلك الصباح كان يدفعنى دفعا لشرائه ، فقلت لنفسى الى متى سستركين الآخرين يتخذون لك القرارات ويتمكنون فى حياته ؟ ومع ازدياد حدة الصداع انتفضت من الفراش . ٠٠ واتصلت بمكتب العقارات وعقدت الصفقة وانتهى الأمر . لكنى لم ألبث أن اكتشفت أن أصدقائى كانوا على حق ! ٠٠ فقد كانت الجيرة من حولى لا تناسق ، والضوضاء المزعجة لا تنقطع تماما مثل الشقة القديمة . فالمنزل الجديد قريب من المطار ، والطبقات تنز فوق راسى طوال مساعات الليل والنهار . هنا أدركت قداحة الخطأ الذى ارتكبته . ٠٠ ماذا دهلتى كى أصل الى هذه الدرجة من سوء التكبير ؟ ٠٠ لقد أصبحت أخشى أن يلازمى ذلك ، وأصبحت ألقى اللوم على نوبات الصداع كلما اتخذت قرارا غير صائب وأدعى أننى ما كنت لأفعل ذلك لو كان تفكبرى أكثر صفاء » .

قد يكون استئصال الرحم هو السبب فعلا فيما تعانيه ( دون ) من اضطرابات فى المزاج وشعور بالتوتر والعصبية الشديدة مما أدى بها الى الطريق الفسيولوجى للقلق . لذا يجب عليها أن تستشير الطبيب فى إمكانية علاجها بالعلاجات النفسية ، ربما لو تحسنت صحتها أصبحت أكثر قدرة على اتخاذ القرار السليم . أما إذا نجحت فى تغذية شعورها بالاعتداد بنفسها فسينتد سوف تتخذ أصوب القرارات ، وتضمن النجاح فى الحياة . ٠٠ يجب على ( دون ) أن تدرك أن قرارها بالتمسك بقرا والتصوف بشكل عملى كان قرارا سليما . رغم أن شراء ذلك المنزل باستئصال لم يكن من الصواب . فقد أقدمت على ما يجب أن يقدم عليه



أداة المهارة الأولى : غشى عن السبب الحقيقي وراء الفعل

كل إنسان كى يحمل مشكلة ما .. لقد جازفت .. وهو الأمر الذى يحدد لها .. أن الاتصان حين يتخذ قرارا تحت ظروف صحية معينة مثل للمصداق ، أو تحت تأثير الشعور بتدنى قيمة الذات ( كما هو الحال مع ( دون ) حين سألت نفسها لماذا لا أستطيع اتخاذ هذا القرار بنفسى ؟ ) فإن الطفل يكون مصيره فى أغلب الأحوال - لذا فإن الإنسان حين يتعلم كيف يعتنى بنفسه روحاً وجسداً يكون قد نفذ جزءاً كبيراً من برنامج اتولت المهارة . أما عن ( دون ) فما كان يجب أن تمنع نفسها على قرارها وأن كان خاطئاً .. بل كان عليها أن تفكر بعقلانية وتبحث عن بدائل أخرى ترفع بها من ثقتها بنفسها .. ثم تجاوزت من جديد .

والآن قومى بقراءة ما دولته فى كراسه بعد حل اختبار الفصل الخامس عن الطريق الفسيولوجى للقلق .. واسألى نفسك : هل بدأت سيناريوهات للقلق معك فعلاً مع اضطراب مستوى الهرمونات ؟ وإذا كان ذلك صحيحاً ، فهل لعبت أى من النقائص الثلاث دوراً فى ذلك ؟ .. حاولى كتابة ما يتراءى لك حول الأمور التى تسبب لك قلقاً مرة أخرى ، وقلقى عن أى من تلك النقائص بين المصور ، ثم لكثي ملاحظاته حتى تعودى إليها فيما بعد . واليك مثلاً ما قد تكتبه ( دون ) من ملاحظات : « لقد أخطأت لأننى تمررت على نصيحة أصدقائى اللذين أرادوا مساعدتى ، وذلك لأننى اتخذت قراراً تحت تأثير نوبة صداع .. أنا أدرك أننى أتزع دائماً إلى التمرد على أية سلطة بمسبب أمى التى كانت تصر دائماً على أن أتصرف كما تريد هى ، وكانت تتخذ لى قرارلى رغماً عنى .. لكننى فى المستقبل حين أشعر أننى متحفزة ومنطبعة سوف أقول لنفسى لئنى استحق أن استفيد من النصائح الخالصة الصائبة . سأؤكد لنفسى لئنى إنسانة جديدة بكل نصيح ، وسوف أذهب لاستشارة الطبيب فى أمر المصداق الذى يمينى ، وسأحرص على ألا اتخذ قراراً ابداً وأنا تحت تأثير المصداق » .

### طريقة « ماذا بهم ؟ »

فى منتصف السبعينيات حين قررت منظمة الدول المصدرة للبترول « أوبك » تحديد كمية البترول المصدرة للولايات المتحدة ، كان الملايين فى أمريكا من أصحاب السيارات يقفون فى طوابير الانتظار أمام محطات البنزين ساعات طويلة ، وكانت الشائعات تتردد بينهم عن نقص المسك المختلفة ، وأخذ الأمر يستغل حتى أن جونى كارسون قال فى حديثه

## كيف نتخلص من القلق

مداعبا لمستمعين « سيقولون خبدا أن ( ورق التواليت ) قد اختفى من لوس أنجلوس » ! وانفجور الناس ضاحكين . لكن في الصباح التالي خرجت صحف لوس أنجلوس وقد تصدرها خبر نفاد كمية ورق التواليت الموجودة في المدينة من آخرها !! كلن من الواضح أن كلمة « نقص » أو « اختفاء » السلمة شغلت على أزار القلق لدى الثالث الذين انفسوا في رد فعل مبالغ فيه ، حتى لو كان الأمر كله دعابة ليس أكثر .

لنا نأمل من وراء للتبرعات الموجودة في هذا الفصل أن تساعدك في اكتشاف المزيد من نفسك ، ومع ذلك فقد لاتشعرون أنك قد وضعت يدك على منكرات القلق الخفية في طوايا نفسك ، لذا فعليه أن تسارح نفسك بالسبب الحقيقي سواء كان زيادة وزنك مثلا ، أو خوفك وخيرتك على زوجك ، أو خوفك من أن يقتحم منزلك أحد اللصوص ، أو انك غاضبة لحرمانك من العلاوات على مدى ثلاث سنوات . قولي لنفسك بكل صم : « تلك هي الحقيقة ! » وهنا لن تكون في طيات نفسك أي منكرات خفية من أي نوع .

لا شك في أن الحقيقة تكون أحيانا ألينة لدرجة أن اللاشعور أو « العقل الباطن » يحميك منها ، ويوفر عليك الألم الذي قد تسببه لك ، فحين يسمعك تسألين نفسك « ولكن أين الحقيقة ؟ » يسارع إلى التحرك ، تماما كما تسابق الناس في لوس أنجلوس لشراء ورق التواليت ، لانه أسلوب « حماية النفس » .

إن للعقل الباطن لكي يهون عليك وقع الخوف والقلق ، ويريدك من ألم اللواجهة مع المقاتل يتبع أسلوبا يسميه علماء النفس « بظاهرة الانكار » ، فيؤكد لك مثلا أن خوفك المفرط من السمعة أو غيرتك المعياء على زوجك لا علاقة لها بطفولتك اللئيمة التي غرست في نفسك الانحساس بالنقص وعدم الثقة بالنفس . كما يؤكد لك أيضا أن غضبك للحرمان من العلاوة لا يرجع إلى أنك لم تجدي في طفولتك من يشجعك على حل مشكلتك بنفسك الشيء الذي سبب لك نقسا في القدرة على حلها الآن . تلك هي ظاهرة الانكار التي ليتكرنا لك طريقة لمعالجتها هي طريقة «ماذا بهم» . وقد استوحاها بوب من إحدى القصص عن أساليب البيع كان قد شارك فيها . في هذه القصة كان مندوبو المبيعات يهلمون على شكل دائرة ويقف المعلم في وسطها ، وفي يده الكرة . ثم يبتدأ المعلم برمى الكرة

أداة المهارة الأولى : فشى عن السبب الحقيقي وراء القلق

لأحدهم ، فبتلقاها ثم يسرع برميها ثانية إلى المعلم ثم يبتدأ فى سرد مزايها السلعة التى يبيعها - وهنا يرمى المعلم الكرة إلى نفس البائع بينما يصبح الجميع « ماذا يوم ؟ » وفى هذه المرة على البائع أن يفكر جيدا فى مزايا أكثر ليزكى بها سلعته - وهكذا تتوالى الكرة مرات ومرات على الجميع حتى يخرج الجميع من الندوة بأسباب وجيبة يروجون بها سلمهم أكثر من ذى قبل .

أما أنت عزيزتى القارئة .. فيمكنك القيام بنفس الشيء فى إطار يحلله عن المفكرات الخفية فى داخله .. واليه الخطوات :

١ - اكتبى ما تريينه من أسباب وراء قلقك ، ثم قولى لنفسك : « ماذا يوم ؟ » ، وبعدما دونى أية أفكار تطرأ لك .

٢ - استمرى فى الفوضى لدخل نفسك وأساليبها عن أية أسباب أخرى قد تتبع من مشاعرك أنت ، وكتبيها ثم قولى لنفسك : « ماذا يوم ؟ » .  
٣ - وانصلى الفوضى إلى أسوار أكثر حمقا ، وقتنشى عن النقائص الثلاث ، حتى لو كنت تعلمين أنها لا تنطبق عليك . فإنا ما ثبت وجودها ، اكتبى كيف تنطبق عليك ، ثم كررى مسبق حتى تستندى كل الأسباب .

٤ - والان تأملى ما قمت بكتابتها ، وهنئ نفسك على حسن استخدامك لأداة المهارة الأولى .

٥ - حدى مدفا لنفسك : أن تتغلبى على أية نقائص تسبب لك قلما .

استمعى الآن لقصة ( تيرى ) التى كانت تعاني من المعاملة السيئة التى تلقاها من ابنة زوجها الضالعة ( فيكى ) . ولما كانت ( تيرى ) قد قامت فى طقولتها لأن أبويها كانا يفضلان اختها الكبرى عليها ، لذا فعين كان زوجها يمان إلى جانب ابنته ويبرر سلوكها العوانى ، كانت ( تيرى ) تنوق نفس المرارة التى تجربتها فى سفرها ، مرارة للرغش والتبذ والهوان . ورغم كل هذا حاولت ( تيرى ) أن تكسب ود ابنة زوجها يشتى الطرق ، فقامت بطهى الأطباق التى تحبها ، وكانت لاتكلفها أبدا بتزيين غرفتها رغم أهمالها الشديد . لكن ذلك كله لم يجد نقما . وأخذت ( تيرى ) تسأل نفسها : « لماذا ترفض هذه الفتاة أن تتغير ؟ » و « ماذا

كيف ستضع من القلب

لو دمعت حياتي الزوجية ؟! لقد كانت وثقة أن (فيكي) هي المصدر الوحيد للقلق ومتاعبها . وأخيرا لجأت (تيرو) إلى طريقة . ماذا يهم ؟ .  
فككت الحوار التالي بينها وبين نفسها :

« إن السبب الحقيقي وراء قلقي هو أن (فيكي) لاتحبني » .

« وماذا يهم ؟ » .

« وأنا أكرهها لأنها تشعرني بالمذلة والضعف » .

« وماذا يهم ؟ » .

« وأشعر أن مشاعري قد جرحت » .

« وماذا يهم ؟ » .

« حين أشعر أن مشاعري جرحت .. يملكني الغضب ، ويدلا من أن أولجها أنفسي شخصي في اتجاه آخر . والمسبب هو قلبي ثقفي بنفسي » .

« وماذا يهم ؟ » .

« لقد أمركت أبعاد مشكلتي ، وهذا يشعرني بالرضا والارتياح ، لذا سوف أضع لنفسى هدفا أن أطلب مشورة الطبيب كي يساعدني على اجتياز هذه المشكلة » .

لقد استطاعت (تيرو) مع كلمات هذا الحوار أن تسترجع تذكيرات طفولتها ، وكيف كان يملكها الشعور بالهوان كلما فازت اختها بجائزة فتنور في وجه الجميع . وتسبب ذلك السلوك في حرمانها من كل اللجوئز ، فشعرت بأنها فاشلة تماما ، ولايجبها أحد . لقد أمركت (تيرو) أنها وضعت (فيكي) في مركز خريمته ( أي اختها ) ، وكلمها جرحتها ( فيكي ) استحضرت تذكيرات الطفولة الزيرة لتعيشها مرة أخرى ثم تنور في وجه زوجها .

من أجل ذلك كله لجأت (تيرو) لاستشارة مركز إرشاد الأسرة كي تتعامل مع القس الذي تمنى منه في الثقة بالنفس ، وحتى تساعد (فيكي) على تقبلها كام ثانية لها . كان هدفها أن تعيد بناء الثقة والاعتزاز بالنفس في داخلها ، فأخذت تؤكد لنفسها : « حتى لو لم أكسب حب ( فيكي ) ، فأننى سظل أنسانة لها قيمة ، وجديرة بكل احترام » .

إنهاء العبارة الأولى : ففسر عن السبب الحقيقي وراء العلق

لقد نجحت تيرى في حل مشكلة العلق حين تحركت في اتجاه للعمل .

إن اتباع طريقة « ماذا يهم ؟ » سوف يوضح لك إذا كانت لديك  
دوافع خفية وراء العلق أم لا . فالعلق أحيانا يصيب الناس تحت وطأة  
الحياة وضغط الظروف ، أى دونما أسباب خفية معينة تعمل جنونا في  
ماضى حياتهم . فقد شكلت إحدى العضوات مثلا من العلق الذى لا يفارقها  
منذ ولدت وظيقتها ومصدر دخلها الوحيد ، فى حين شكلت أخرى من أن  
ولادة طفلها الصغير شرقت بها فى إثر الأزمات .. وتلك أحداث جسم  
تعمل للانسان شعورا رهيبا بالفقد والحزن ، ومن الطبيعى أن يتأثر بها  
تأثرا بالغا ، لكن استخدام طريقة « ماذا يهم ؟ » فى مثل تلك المواقف  
يجعلها تمر بسلام ويضمن ألا تتحول الى ذكريات تتسلل الى طيات نفسه  
لتختبئ فى ظلماتها .

### حقيقة العلق

كانت (سندى) زوجة بوب السابقة تعاني من الاكتئاب الذى ظل  
ملازما لها لمدة ثلاث سنوات قبل انفصالهما .. وطيلة هذه السنوات  
كانت تسأل نفسها « ماذا دهانى ؟ لماذا أضع بكل هذا اليأس والشقاء ؟ »  
لقد كانت فى الحقيقة تتكرر أمام نفسها حقيقة شديدة الألم : لقد كانت  
تخفى الاعتراف بما يقابلها من مشاعر يصعب للتعبير عنها .. فقد  
اكتشفت مثلا أنها لم تعد تحب زوجها ، ولما اعترفت أخيرا بذلك وحصلت  
على الطلاق بدأت تدرك حقيقة شعورها ، حينئذ فارقها الاكتئاب والقلق .

لذا نعلم أن تدرك أهمية البحث عن الأسباب الحقيقية وراء قلقه ،  
إن للوصفات الطبية خير المناسبة لأي مرض تمر من شفاؤه ، فالتدخيم  
للسليم هو الأساس وهو البداية الصحيحة .

واليك هذه القصة التى نحكىها لأصدقائنا دائما كنموذج لما يمكن أن  
يحدث عندما نهم الأمور بشكل مختلف لحقيقتها . لنها قصة الرجل الذى  
سئل إحدى المقاهى فى مدينة صغيرة ، فوجد جريدة ملقاة على أحد  
الكراسى ، ولما التفت للنزول الكبير نظره : « الأوقات المسببة لكى 11 » .  
ولم يكن ذلك الرجل يعرف أن تلك الجريدة كانت مخصصة على أحد الزملاء

حذرت سنوات طويلة يعلوها القرباء ٠٠ وكان صاحب المقهى على وشكه الملقبها في القمامة !! فأصيب الرجل بضر شديد من وقع العنوان الرهيب الذي قرأه في الجريدة ، وقال محنتاً نفسه : « طالما أن الأوقات العصيبة آتية فيصن يى إلا أيضاً فى بناء حفلى للجديد ! » وأسرع إلى التليفون واتصل بشركة المقاولات وقال : « أن الأوقات العصيبة آتية ٠٠ أرجو اللقاء طلب البناء الذى قدمته لكم ! » وهنا أخذ صاحب شركة المقاولات يفكر ٠٠ « الأوقات العصيبة ٩٩ ٠٠ يجب أن ألقى جميع مشروعاتى مع شركة الأخشاب ! » ويمجد أن فعل ذلك قامت شركة الأخشاب بتسريح نسبة كبيرة من عمالها ٠٠ وسرعان ما أصاب المنيعة الشلل التام ، وضررتها أوقات عصيبة حقاً !! كل ذلك يصيب رجل واحد فهم الأمور بشكل مغاير تماماً لحقيقتها .

حذار من أن تعتنى نفسك بأن قلقة هو سمكة الأيسدى الذى لن تتخلصى منه ، صارخى نفسك بكل الأذى الذى يصيبك من جراء القلق ، واستخدمى أدوات المهارة حتى تصل إلى أسبابه الحقيقية ، وحين تفرغين من الكتابة فى كرامتك انتقل إلى أداة المهارة الثانية مع الفصل السابع نسوف تساعدك على النجاة من دوامة القلق .

## الفصل السابع

# أداة المهارة الثانية اعرفي خياراتك

في إحدى جلسات المجموعة الارشادية جلست (جيل) بين زميلاتها ، ثم أخذت تروي لهم قصتها ، وقالت : « بعد حصولي على درجة الماجستير في إدارة الأعمال تلقيت عشرة عروض مغرية للعمل دفعة واحدة ، ولم أضيع وقتا في التفكير واخترت واحدا منهم ، لكن للأسف كان العمل الذي وقع عليه اختياري هو أسوأهم على الإطلاق ! .. فقد كان أشبه بذكر أسماء القرش !! وقد أدرت منذ اليوم الأول معهم أن هناك عيبا ما في تلك الشركة ، لكن ما هو يا ترى ؟ وتساءلت .. بسبل المشكلة في أنا ١٩٩ فما مضى يوم على ألا وتأكد لي الرغش وعدم التجارب من كل الزملاء والزميلات . وعجزت عن التكيف مع هذا للوضع لأنني كنت عديمة الخبرة ، كما كنت حبيطة العهد بهذه البيئة التي انتقلت للحياة فيها بلا اعتناء ألجا إليهم وأطلب مشورتهم وقت الحاجة . وكاد اللقي يجمعي في مكاني ، لكنني صممت على النجاح ، فشأعت سماعات على حتى وصلت إلى تسعين ساعة أسبوعيا ، فعإذا كانت مكافأتي ؟ فوجدت بقرار فصلي من العمل !! وكانت المسببة فوق احتمالي .. تلقيتها في ريمان شبلي ولم أتم بعد الثالثة والعشرين من عمري ! .. وسقطت صريعة لحالة من الاكتئاب لم ألق منها إلا بعد مرور عام كامل .. عنسا وفقت إلى عمل جديد » .

لم تستطع (جيل) أن تفهم حقيقة ماحدث لها في تجربتها الأولى إلا بعد مرور سبع سنوات . فقد تأكدت أن الشركة التي كانت تعمل بها حينئذ كانت مسرحا للمنافسات غير الشريفة ، وأن كل الأمور كانت

تجربى فيها بشكل غير طبيعي مؤسف . وهكذا تأكدت من أن قرار فصلها لم يكن يسبب عدم الكفاءة . ومع كل ذلك فشلت في التخلص من الألم والحرارة اللذين لزاماً من ذلك تألفت صدمة فصلها من العمل . وتعلق (جويل) على الموقف قائلة : « لقد كنت طول عمري متوجساً للانساناة المثالية الجادة ، حتى أن زملائي في الكلية كانوا يطلقون على لقب : «المبقية» . فلما تم فصلى من أول عمل لى فى حياتى شعرت بخسرة ساحقة لتتزعج أهم جزء من كيانى ، وعجزت عن التخلص من القلق بشأن عملى منذ ذلك الحين . » فكننت أريد لنفسى ( حذار . حذار أن تقم فى الخطأ ) . وكانت النتيجة أن فشلت فى تحقيق التقدم الذى يلىق بقدراتى الحقيقية . » وهنا استخدمت (جويل) الأداة الأولى للمهارة : فقد عرفت السبب الحقيقى وراء قلقها الذى لا ينحصر فى فصلها من عملها الأول ، بل يمتد الى طبيعتها المفرقة فى المثالية ، ونقص اعتدادها بذاتها وقتها بنفسها . أما القلق الشديد الذى تشعر به بسبب عملها فهو دليل على أنها من المصابات بنوع من القلق القهرى يقع صاحبه لأن تكرر كل طاقاتها الذهنية فى اتجاه المشكلة لا فى اتجاه الحل . ففى جلساتها مع صديقاتها يحلو لها أن تحكى عما جرى لها ، وتجتزئ الأسى والازمات ، ثم ترسم بخيالها سيناريوهات محيقة أكابوس المستقبل ، وهنا تلتقط الصديقات الخطأ المحيى لصدىهن ، ويبدأ كل منهن فى سرد مأسيتها الخاصة كنوع من الترسية عنها وتمزيقها . ولكن أبدا لا تفكر أحدهن فى البحث عن خيارات لحل المشكلة ، غافلات عن أن سردهن للمشاكل والمأسى وتبادلها لايزيد الأمر إلا تعقيدا ، فيؤدى الى زيادة القلق ، وانحساف الثقة بالنفس .

إن أداة المهارة الثانية سوف تتلخ الخطأ على هذا الترجه السلبى الذى يقع بذمته فى طريق المشكلة فقط ، فهذه الأداة تعرض عليك طرقا صديبة يمكنك من خلالها الوصول الى حل للمشكلة .

### أداة المهارة الثالثة

#### اعرفى خياراك

عزيزتى الثائرة . . . لك حين تتركين وجود خيارات وحلول عديدة للمشكلة التى تواجهك ، ستكونين قادرة على اختيار أفضل هذه الحلول لتتحركى نحو القضاء على النقص الذى تعانين منه ، والذى ساعدته أداة المهارة الأولى فى اكتشافه . أن الشخصية النزاعة الى القلق تتميز



## أداة المهارة الثانية : امرى خيارك

تماما عن رؤية خيارات الحل ، بل ولا ترحب بها أيضا لأنها عادة ماتتطلب تغييرا في المملوك والتفكير . ومع ذلك فأنك إذا استعرضت ملخص حياتك مستجدين ان الفترات التي شهدت اكبر نجاحاتك هي الفترات التي اضطررت فيها ظروف ما الى التغيير . واكثر دليل على ذلك نسوية لك من قصة (بوب) عندما بدأ يتلقى علاجه في « مركز علاج القوياء » ، فقد كان ينفذ جلسات عديدة مع زملائه من مرضى القوياء ممن يملكون أفكارا ايجابية يعمل نحو إيجاد الحل ، ويطلب منهم أن يقوموا بعملية شحذ للأفكار والخيارات حول مستقبله وطرق الحياة التي يمكن أن يمسلكها كي يجتاز حاجز الحفنة ويخرج للحياة سليما معافى . وبدأ (بوب) يتخيل نفسه في الصورة التي طالما تمنها ، ثم أخذ يؤكد لنفسه أنه قد أصبح فعلا على هذه الصورة المثالية . كان عليه أولا أن يتوقف عن احتساء الخمر ، والقفرة حتى تحسن صحته ، ثم لتنظم بعد ذلك على نظام غذائي صحي . ويعلق قائلا : « لقد كنت أؤمن أنني في حاجة الى هذا التغيير الجسدي ، لكني ظلمت أفرومه حتى وصلت الى درجة لا أفر معها من الاختيار : إما أن أقوم على هذا التغيير ، أو أن أظل غريسة سائفة لنويات النهر اللانهائية » .

إن امتلاكك لأداة المهارة الثانية يكسبك القدرة على اكتشاف الفرص العينية المتاحة أمامك كي تحسن توظيف القلب ، إذ يقدم لك خيارات لحل مشاكلك .

### استخدمى الصيغة ( ١٣ ) وكوني من أصحاب الفكر الإيجابي

إذا ظننت أنك قد استنفدت جميع الخيارات المتاحة أمامك دون جدوى ، وأن القلب في داخلك ما زال كبيراً ، فمعنى ذلك أنك ما زلت في حاجة الى البحث عن مزيد من البدائل !! وسوف تعينه الصيغة ( ١٣ ) في تحقيق ذلك . فهذه الصيغة تهيك راحة البال ، وقلة الانشغال ، إذ تسعك بالمعاني المظلمة عند حدوث الأزمات .

ترمز الصيغة ( ١٣ ) الى الأوامر الآتية : استبدلي .

- ابتعدي عن
- اقبلي

ولكي تستخدمى هذه الصيغة فكرى في سيناريوس القلق الذي يؤدك ، ثم اسالى نفسك : أى من هذه الأوامر الثلاثة يمكنك تنفيذه كي يوصلك الى بدائل ايجابية في طريق الحل ؟

● **استبدلى** : هل يمكنك أن تستبدلى بالسبيناريو الحالى واحدا آخر أقل إثارة للقلق ؟ إن الأساليب التى نقتربها هذا لاستبدال نوعى القلق فى أن تنبى طريقة شحذ الأفكار ، وإن تنظمى وقتك ، وتتعلمى متى ترفضين ما لا يناسبك قائلا : « لا أن أقبل هذا لأنه لا يناسبنى » ، وإن تحاربى طريقة تفكير « ماذا لو ؟ » ، وسوف نغسر لك كل ذلك بعد قليل .

● **ابتعدى** : هل يمكنك أن تبتعدى عما يسبب لك القلق أساسا ؟ إن الأساليب التى نقتربها هذا تتضمن الاعتماد عن « رفاق القلق » ، وصرف الذهن بعيدا عن القلق ، ورفض السلبية تماما .

● **اقبلى** : هل يمكنك أن تتقبلى سيناريو القلق ، وإن تتعلمى كيف تتماشين معه ؟ إن بعض نوعى القلق فى الحقيقة ليست إلا جزءا من واقع حياتنا يستحيل تغييره ، لكننا هنا سوف نعلم كيف تغييرين أسلوبك حتى لا تلتقى إلا للأمور التى لا حيلة لك فيها .

### خيارات شحذ الأفكار

يتطلب منك أسلوب « استبدال القلق » أن تجلسى وتحضرى ورقة وتقسمىها إلى عمودين : الأول بعنوان ( القلق ) والثانى بعنوان « للخيارات » . ثم املئى العمود الأول بتفاصيل سيناريو القلق الذى يراودك . أما العمود الثانى فلكتبى فيه ما يترأى لك من طرق أخرى مغايرة للسيناريو الممهد . مثال : فى العمود الأول : « أنا قلقة لأن للصندوق يحتاج إلى إصلاح عاجل » . فى العمود الثانى : « سوف استمدى المساعدة » ، أو « سوف أصلحه بنفسى » . فإذا تعذر عليك كل ذلك فلكتبى فى العمود الأول : « أنا قلقة لأن أتعلم الصياك فوق قنوتى » ، ولكتبى فى العمود الثانى : « سوف أؤجل شراء بعض اللوازم الأخرى وأفعل له » ، أو « سأكون أكثر تنبيها فى الاتفاق هذا الشهر » .

فى الوقت الذى تنتهين من طرح كل هذا على الورق ، ستوافرن لديك خيارات كثيرة لحل مشاكلك ، وماعليك إلا اختيار أفضلها للمحرك به نحو الحل العملى الإيجابى ، وهكذا يقل القلق بالتدريج أما إذا استنفدت كل الأفكار ولم تصلى إلى الحل المناسب ، أو إذا كان قلقك من النوع للذين الذى لا يتركه صاحبه إلا حطاما فما عليك أن لا أن تلجئى للأخريين من أجل العون . ترمى بتشكيل مجموعة إيجابية من الصديقات من أنصار

#### أداة المهارة الثانية : أخرى خيارات

الحل العملي ، ولشخصي لهم الموقف ، ثم لطبيخ منهم أن يقدموا الحلول التي تطرا على بالهم - - فإن نتاج حقول جماعة من الناس يخلق ما يسمى « بالمثل الخارق » الذي ينتج في الوصول إلى حل أفضل كثيرا مما يصل إليه العقل متفردا - - وكما يحدث في العواصف للريعية التي تصنف بالبرق ويتطاير منها الشرر ، فكنك عملية « شدة الأفكار » ، فهي تقذف بالأفكار في كل اتجاه ، مثل وميض البرق الذي يبشر بتدفق المطر : سر الخصب والنعاء -

حاولي أن تتفقي عند اختيار النوع المناسب من الأسبقاء عند القيام بهذه العملية ، وحاذري من ذلك النوع الذي تحكي عنه جينس تقول : « لقد تحاورت مع مجموعات عديدة من الصديقات والعارف ، وكنت عندما أحكي لهن عن متابعي وأشكر من فرط القلق والخوف لا أتلقى روياء إلا « يا الله وماذا حدث لك بعدما ؟ » أو « أنتظري لتسمعي ماذا جرى لي أنا - - » ، ثم تمضي الساعات الطويلة لا تتبادل فيها إلا الماسي والحكايات التي تنتهي بالقول المأثور « يا عيسى على !! » - - لقد كان تفكيرنا جميعا متحصرا في المشاكل نضربها ، ولا يخرج أبدا إلى حين البحث عن حلول لها - - لذا ننصصك ألا تفتناري من الصديقات من تعرفين أنها سوف تستمع إليك ثم تلعب معك لعبة « يا الله - - باللفظة ! » ثم تأخذ في سرد مآسيها الفلسفة -

واليك الخطوات السبع الضرورية لنجاح عملية « شدة الأفكار » :

١ - - لختاري الأشخاص الموضوعيين : أن أفراد أسرته قد يفكرون بشكل عاطفي من واقع صلتهم الحميمة به ، لذا فسوف تأتي أفكارهم والحلول التي يقترحونها غير عقلانية أو موضوعية - عليك أنت البحث عن يجيد الاستماع - تماما مثل الطبيب للمعالج - كالأسبقاء للثقات مثلا ، أو أعضاء المجموعة الإرشادية ، أو الأطباء المختصين -

٢ - - إذا كانت مشاكلك مختصة بواجب معين كالمال أو العمل فابحثي من الأشخاص للشهود لهم بالخبرة في هذه المجالات بعمق أو هؤلاء الذين حققوا نجاحات ملموسة فيها - أو الجئي إلى من هم أكثر خبرة منك في مجال عملك ممن لديهم الاستعداد لأن يقوموا بدور الوجه لك أو لغيرك - أما إذا كانت مشاكلك تدور حول أطفالك ، فاستثري برأي الآباء والأمهات ، أو المدرسين ، وأطباء الأطفال -

## كيف تخلص من القلق

٢ - ضعي القواعد الأساسية وحددي المبدأ : اوضعي ان يستمع اليك ذلك لتطليين منه الشعور بالشفقة أو التعاطف ، ولكنه تريد ان حولا موضوعية وحاسمة .

٤ - شجعي الآخرين على ان ينطلقوا بكل ما يطرأ على بالهم : ان تشد الاقتراحات غريبة تكون أحيانا هي ما تحتاجينه بالضبط لإنجاة من دائرة التفكير المبلبي ، بل لها أحيانا تولد في رأسك أفكارا افضل .

٥ - كلني أحد الموجودين بتسجيل الأفكار المقترحة ، سواء كتابة أو على شريط تسجيل .

٦ - ابتدي من التعليقات التي لاتجدي مثل « طيب .. ولكن » .  
نقط استمعي الى الاقتراح وسجليه وقسمي الشكر لصاحبه .

٧ - راجعي كل ما دار في جلسة « شحذ الأفكار » على انفراد ، ثم اختاري افضل ثلاثة خيارات امك .

وأخيرا تذكرى أنه يمكنك القيام بنفس العملية مع كتاب أو شريط تسجيل من سلسلة « مساعد نفسك » ، كما يمكنك الخروج بأفكار عديدة من ورش العمل ، والتنبؤات العامة . فهذا بالضبط ما فعله (بوب) ، مما ساعده على الشفاء من عقدة الخوف التي كان يعاني منها . لذا فعليك ان تبقي من مصدر جديد للمعلومات يعينك على توليد أفكار جديدة قائمة .

## طريقة « ٢ » : لتنظيم الوقت

كانت المشكلة الأساسية في حياة عضوات المجموعة الارشادية انهن لايجدن الوقت الكافي لاتجاذ ما يتطل كاهلن من مهام عديدة ومتفرعة ، مما كان يسبب لهن قلقا كبيرا ، ويجعلن غير قادرات على تحقيق الانجازات في العمل ، فاليال مشغول بمن سوف يحضر الأولاد من المدرسة ، وحتى يتم شراء طلبات للنزل من بقالة وخلافه ، وكيف يتم اصلاح المكتبة التي تحتاج الى تجديد ، في حين أنه لا يوجد في البيت أحد في انتظار عامل التجديد . أما في البيت فإن ماتتجزه المرأة بالفعل اقل كثيرا مما تتمنى انجازه . ماذا ؟ .. لأنها قلته بشأن التقرير العاجل الذي تأخرت في اعداده في المكتب وتعلم ان لا وقت لاتجازه في البيت !!

## أداة المهارة الثانية : امرى خيالاتك

لقد عرضنا في الفصل الثالث من هذا الكتاب كيف يطالب المجتمع المرأة بالإنجازات فوق طاقة البشر ، بينما يدفعها ليقاس الحياة الذي لا يرحم في دائرة القلق والتوتر الشديد . لذا فإن طريقة « ٢ » لتتظيم الوقت هي الخطة التي نقسمها لك لتغيير نمط الحياة الذي تسابقين فيه عقارب الساعة طول اليوم ، وهكذا يمكنك التخلص من القلق بسبب الانجازات التي لم يمسك الوقت لها . ما عليك إلا أن تخصصي قائمة المهام المطلوبة ، ثم تقسميها إلى ٣ فترات : الأولى درجة : « ينفذ » ، والثانية درجة : « يلغى » ، والثالثة درجة : « يحول » - واليه خطوات التنفيذ :

١ - في الصباح الباكر من كل يوم خذى ورقة وقلم ، وكتبي قائمة بكل ما تميدين لإنجازه في هذا اليوم .

٢ - حددى المهام التي يمكنك فعلها إنجازها في خلال الأربع والعشرين ساعة التالية وكتبي بجانبها « ينفذ » .

٣ - حددى المهام التي لا يمكن القيام بها أبدا في ذلك اليوم وكتبي بجانبها « يلغى » .

فمثلا قد لايتوافر لديك المال اللازم لتجديد الكنية اليوم ، فلا تتلقى ولا تفكرى في كلام الناس ، بل اسمعى لنفسك ان تؤجلى القلق الى وقت آخر ، واستجمعى كل طاقته لإنجاز المهام التي يجب ان « تنفذ » .

٤ - حددى أى من المهام يمكن ان يقوم بها شخص آخر غيرك وكتبي بجانبها « يحول » . وتعلمى ان تكونى حاسمة وأن تكون رؤيتك شاملة كي تضمنى عليك على البديل المناسب للقيام بالمهمة . فمثلا يمكنك ان تؤجلى سيطرة لاضمار الأطفال من المدرسة ، أو ان تقوم لحدى جارائك بذلك بمقابل مادى ، كما يمكنك ايضا التمسيق مع زوجك كسى تتبدلا شراء احتياجات المنزل من البقالة وخلافه . أما اذا سمعت صوتا يدبلك يلومك على « تحويل » هذه المهام الى الغير ، ويتهكم بالتفسير في واجباتك ، فتكررى نفسك دائما انه لئسانة لها حقوق ، وجميدة بأن تتلقى كل ما تحتاجه من عون .

٥ - والان ... عودى الى المهام التي يجب ان « تنفذ » ، ورتبها ترتيبا مسلسلا بحسب أهميتها . فلذا كانت للمهام أضخم من طاقته قوسى

## كيف تنظم من المثل

بتنظيمها الى خطوات صغيرة - فمثلا اذا كنت مكلفة بكتابة تقرير ولم تبتدئ فيه بعد اضييق الوقت فتسمى لنفسك هدفا أن تكتبى صفحتين منه اليوم - وبالتاليك تتنازاجين وتسمحين لنفسك أن يكون التقرير اكمل من مستوى جائزة نوبل !!!

٦ - لجهدي لكي تنجزى كل المهام التي وضعت امامها « تنفذ » في خلال الساعات الأربع والعشرين - فان (جين) تقول انها اثناء عملها بانتريوس اكتشفت أن التلاميذ كانوا ينجزون ما تطلبه من واجبات في الفصل في الوقت المحدد تماما ، سواء اكان ذلك الوقت ساعتين أو عشر دقائق - واذت لذا وضعت امامك وقتا محددا ومهلة زمنية معينة فمبوف تنجزين فيها ماتريدين -

وقد استقلت ( جين ) بطريقة « ٢ ى » لتنظيم الوقت في عملها كاستثمار للأعمال ، فقد اكتشفت انها كانت تدير وقتها وطاقاتها في الاتصال بالعملاء - تقول : « كنت اضيق وقتا كبيرا في الاتصال بالخاص اعلم جيدا انهم ليسوا في حاجة الى خدماتي ، ولكن لمجرد انهم كانوا الطف من غيرهم - لكن عندما لجأت لطريقة « ٢ ى » لتنظيم الوقت قورت ان اكتب « يلى » امام تلك المكالمات التي تجرى - وعندما كتبت « ينفذ » امام العملاء للذين كنت اتماشى الاتصال بهم بما المال يتعلق في يدي - وتلاشى القلق -

## طريقة « لا أريد هذا »

كانت (جرويتا ) الأخت الكبرى لخمسة اشقاء وشقيقات ، فلما كبروا وتزوجوا وانجبوا لطفالا زاد عدد الأسرة الى سبعة عشر فردا ، ولم يعد سهلا على جيتهم شراء هدايا لكل هذا العدد في العيد - فالتزمت الجدة أن تجرى قرعة بين أسماء جميع افراد الأسرة ، ومن يتم مسح اسمه تكون الهدية من نصيبه - وعند حلول العيد التزم الجميع بالاتفاق فيما عدا واحدة فقط هي الجدة المعجزة ! - تقول ( جرويتا ) : « لقد اشترت الجدة المعجزة هدايا للجميع ثم اعترفت لنا انها خشيت ان يغضب منها الاخفاء لو نفذت الاتفاق - وكانت النتيجة انها اضطرت الى اتفاق اكثر مما تتحمل من مال لشراء الهدايا ، ثم ما لبثت أن ضجت بالشكوى - ولقد جعلني هذا الموقف اترك أننى اتصرف بنفس الطريقة - فزوجى له العديد من الأمل والألارب ، ولذا لم اقم لهم جميعا هدايا في الامياد كنت اشعر بالتقصير للشديد ، أما الآن فقد اتركت انه لا بأس من أن اقول : « أنا لا أريد أن افعل هذا ، فذلك هو قرارى الأخير » -

إن هذه الطريقة سوف تساعدك كثيراً إذا كنت تعاني من أي من للنقصان الثلاث في الاعتدال بالذات ، والثقة بالنفس ومهارات حل المشاكل واتخاذ القرار - فهي طريقة بديلة يمكنك اللجوء إليها عند اتخاذ قرار بشأن موقف تحكمه المواقف وقد يصيب لك شعوراً بالذنب أو التفسير . فعلى سبيل المثال إذا سألت نفسك في قلق : « ماذا سيخطر للناس بي لو ارتكبت هذا الذي ؟ » أو إذا لم أحتفظ بحق خصمائي أطفائي ؟ « فإن العقل الباطن يرد عليك قائلاً : « إذا لم تتصرف بالطريقة التي يرضاها الناس فسوف يحكمون عليك بقصة » . أما الحقيقة المجردة فنقول لك أنت مجبرة على طاعة هذا الناقد الداخلي في كل ما يراه واجبا عليك إذا كنت فعلا لا تريد - إن القرار قرارك أنت أولا وأخيراً - وإذا اعترض أحد على قرارك فلا تسيروا اهتماماً ، فإن تستطيع أرواح العالم بأسره - وسوف ترون كيف يتلاشى القلق من رأسك حين تبين طريقة « لا أريد هذا » .

أدبني فوراً ، واكتب في كراسك كل ملاحظتين أن يتقدمه النسر فيك ، ثم اكتب كل ما يملأه عليك الناقد الداخلي كي تكوني « موضع رضا الجميع » . اترك فراغاً بعد كل أمر من هذه الأمور ثم اكتب « أنا لا أريد أن ..... » ، ثم اكتب لنفسك أنه من أبسط حقوقك أن يكون لك رأي مستقل .

### كوني صلياً في مواجهة « ماذا لو ؟ »

كان السؤال الحائر « ماذا لو ؟ » هو أقوى التلميحات التي واجهت (بوب) في معاناته مع الفوبيا - يقول : « كنت بعد الانتهاء من شعواء مستلقاً من الصور عاركت آلاف في انتظار دورى لطف الضمائم فتهاجمني الوسواس : ماذا لو فاجأني نوبة للذهن وفقدت الوعي وضحك الناس علي ؟؟ وكنت في أحيان أخرى أقود سيارتي عائداً إلى المنزل فأسال نفسي : ماذا لو فاجأني سيارة من الاتجاه المقابل وانحرفت لتصلبني بي ؟ » .

إن هذا التفكير المدمر لا يتسلط على ضحايا عقدة الخوف من الأماكن المغلقة فقط ، بل أنه ينبع من الشعور بالنقص في قيمة الذات . ولهذا فالرأفة بالذات أكثر عرضة له من الرجل . أننا نعرف من ظاهرات

## كيف نخاطب من الملحق

الجامعة من تسأل نفسها : « ماذا لو ذهبت الى الحقل ثم لم يجابتنى احد وتركتنى وحيدة ؟ » ثم تتصور نفسها لو حدث ذلك ، وتفكر بمدى العسر والاضراج الذى سوف تشعر به ، بل والأكثر من ذلك ان من عضواتنا من يشغلن مناصب رفيعة ، ومع ذلك يسألن أنفسهن « ماذا لو صرخ النير فى وجهى فاجهشت باليكاه أمام الزميلات والزملاء » ، ويصرحن بهن للخيال فيتصورون انهن قد يفقدن الوظيفة بسبب موقف كهذا . ومن الأمهات من تفكر فى طفلها الصغير قائلة : « ماذا لو وسب أبنى فى الرياضيات ، ثم تتصوره وقد كبر وأصبح شابا غاشلا فى كسل شىء !! »

إن أسلوب « ماذا لو ؟ » فى التفكير يسمح سيناريوهات مأساوية عامرة بالكوارث وكفيلة بأن تصيب معنك بالتشنج وتدمر يدك بالمرق . وتفقدك رباطة الجأش . ولكن لا تقزعى فطورك النجاة بين يديك : إنها طريقة « ماذا يهم ؟ » التى سوف تجعلك تتغلبين على نقص الثقة بالنفس ، وسوف تكسبك مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار . كل ما عليك هو أن ترلقى نفسك بحدس وتحاولي اتجاه تفكيرك من أسلوب « ماذا لو ؟ » الى أسلوب « ماذا يهم ؟ » حاولي أن تصترعى مشاعرك ، وأن تؤكدي لنفسك قدرها ، واتجهي بتفكيرك صوب النقائص الايجابية ، وابتنى على التفكير فى الكوارث .

عند استخدامك هذا الأسلوب للمرة الأولى قومى بكتابته على الورق واليك مثالا لذلك :

« ماذا يهم لو لم يجابتنى احد فى الحقل ؟ »

• سوف أشعر بالهانة » .

• وماذا يهم ؟ » -

• أنا لا أحب هذا الشعور » .

• وماذا يهم ؟ » .

• سوف أبحث عن حل آخر يتناسبى ، فأنا إنسانة ذات فكر من نوع خاص والناس تحب بحديثي ، لذا فسوف أمثل مع الآخرين فى محادثة مفيدة ، أو ربما أتترك الحقل تماما وأبحث عن استنقاء أكثر ملائمة ليرلى وأهتماماتى » .



أداة المهارة الثانية : اعمل خيرا

ولنفرض أنك تلك المرأة التي تفشى أن تجهش بالبكاء أمام مديرها  
اللفظ :

« ماذا يهم إذا لم أستمع منع نفسي من البكاء أمام الجميع ؟ »

« سأجعل من نفسي أضحوكة أمام الجميع »

« وماذا يهم ؟ »

« سوف يتهاوس الجميع على »

« وماذا يهم ؟ »

« سوف يكتشفون أن بي ضعفا »

« وماذا يهم ؟ »

« أنا لا أحب أن يكون بي أي ضعف - ولكن لا يوجد انسان كامل  
يلا ضعف ، وأنا أتفاخى دائما عن نقاط ضعف الناس ، فلماذا  
لايعاملونني بالمثل ؟ »

« أما تلك الأم التي يرمي ابنها في الرياضيات ، فقد تكتب التي :

« ماذا يهم ؟ »

« قد يصبح فاشلا عند ما يكبر ويمر حياته »

« وماذا يهم ؟ »

« سوف أشعر أنني أم فاشلة »

« وماذا يهم ؟ »

« هذا يعنى أنني أعانى من نقص ما ، وكذا ابنتي »

« وماذا يهم ؟ »

« أنت سائل كل ما فى وسعى كي اساعده على أن يحسن من نفسه  
وسأبحث له عن مدرس خاص ، ولذا لم يقلح هذا الحل ، فسأبحث عن حل  
آخر »

« إن مفتاح النجاح مع أسلوب ، ماذا يهم ؟ » هو أن تبنيه حتى يصل  
به إلى المخاوف الحقيقية التي تشمل نار القلق فى دماغه ، ثم اكدي  
لنفسه أنك على مايرام ، وأنه جديرة بكل الأشياء الجميلة فى الحياة

وحين نتجهم في تدريب نفسك على مواجهة أسئلة « ماذا لو ؟ »  
بأسلوب « وماذا بهم ؟ » فسوف تستفيد من كتابة كل شيء على الورق .

وهكذا عزيزتي القارئة نكرر قد وضعنا بين يديك ثلاثة من أنجح  
الطرق لاستخدام أداة المهارة الثانية كي تصبحي من أصحاب الفكر  
الإيجابي الذي يتوجه نحو الحل لا نحو المشكلات . وكانت هذه الطرق  
الثلاث هي : « شذذ الأفكار » ، و « ٢ » ، لتنظيم الوقت ، و « لا أريد  
هذا » مع مواجهة « ماذا لو ؟ » .

أما الآن فهيأ نفسك معاً من أصاليب جديدة لتقاضي القلق .

### قسطي رفاقي القلق

كانت لنا زميلة كلما شعرت بالقلق لزاء أي مشكلة تقابلها تصارع  
بالإتصال بأحدى صديقاتها من رفاقي القلق . . . وتقول « كنا نتهاشفت  
ونتبادل القلق معاً طوال الوقت ! » فلما سألتها (بوب) عما إذا كانت تصل  
مع صديقاتها في نهاية المكالمات إلى حل للمشكلة قالت : « لا . . . لم يحدث  
أن وصلنا إلى حل أبداً ، لكنني كنت أشعر بتحسن في حالتي عندما ألقى  
عليها ببعض من قلبي فتشاركني فيه ! » .

إن « رفيقة القلق » في مفهومنا هي الإتسسانة التي تضجك على  
المبالغة في القلق بدلاً من أن تساعدك في البحث عن حل للمشكلة . فهي  
تساهم في إغراقك في المزيد من التفكير السلبي والشعور بقلّة الحيلة  
فتصارعين بتزويد القول للأثر « يا هيئي على ! » وخطر هذه الصديقة  
يكن في أنها تعتبر عاملاً مساعداً مؤيداً للمسلوك الخاطئ . . . فهي  
تساعد على تحسن حالته في أسرع وقت ، لأنها توافقه على وجهة نظره  
فتشعرين بالارتياح للقلق ، وبأنه لا خطر من الاستمرار والتمادي فيه .  
ولهذا فهي لا تقل خطراً عن رفيق الشراب الذي يزين شرب الخمر ويضج  
عليه . فعدا من الاختلاط بالأفراد الذين يحبسونك في دائرة السلبية  
القاتلة .

يرى (بوب) من بين تذكياته للبعيدة حين كان صبياً في الثامنة  
من عمره أنه لتقل مع أسرته إلى ميدلاند بكتسماس ، وهناك التحق  
بمدرسة مع صبية في مثل سنه . ولما كان (بوب) يمانى من عذبة تقوى  
بسبب رجله العليقة ، فقد كان يمزق عن مصافحة المتفوقين ذوي التفكير

الاجيائي والسلوك العملي الناجح ولا يلعب الا مع الغاشلين - ويعلق على ذلك قائلا : « حين يمانى الانسان من هذه النقص لاينجذب له الا الاقرب الذين لا يضعون شروطا خاصة عند اختيار الرفاق - لذا فقد كان كسل اصغافى عن الاولاد على شكلتى ، وكذا تلعب لعبة « باللفظة » وتبادل من الشكوى - فمثلا اذا اعطانا للمدرس واجيا منزليا يقول زحيلي : « كل ده واجي ؟ للمدرس ده راجل غيب ومفتري ادى حاجه تغيظ ا » فارد عليه قائلا : « طبعا مفتري - - لمتا ليه اللى مقسدا فى المدرسة المتخلفة دى ؟ ياللا نهرب !! » حتى عند ما كبرت واصيت بمعقدة الخوف من الخروج صابقت نفس النوع من الاصغاف ، فكنت احيانا اعير عن ضيقى قائلا : « لمت امرى ماذا جرى للعنيا هذه الايام ؟! » فيرد على رفاق القلق يسيل من حكايات الرعب مؤيينين بذلك تفكيرى للمسلمي : « لقد اصبح رجسالى السبامة والمسؤولون لموسما ومرتشين ، وعجت الشوارع بالانصافيين والمحتالين ، وغرقت الصحف كلها فى سيل من اخبار الجريمة والقتل - »

اما حين فكانت قبل فشل زولجها الاول تتبارى مع صديقاتها فى رواية مايتيت ان زولجها امسا من كل الزيجات الاخرى - لكنها بعد ان اصيحت من اصعب الفكر الاجيائي لفتلت مجموعة اخرى من الصيقات يتمتم بالفكر الاجيائي ، مما يساعدها على الاستمرار فى نجاحاتها .

وانت عزيزتى القارئة - - اذا كتبت قلقة بطبعك ، استمعي لما يقوله اصغافاؤه وفكرى : هل يشجعك هؤلاء الاصغاف على الضى الى الامام وعلى بناء ذلك بناء قويا ؟ هل يساعونك على للوصول الى حبل لمشاكله ؟ ام اتهم من النوع الذى يساعد على التماضى فى القلق الى مالا نهاية ؟ قللى الان وانظري لهم نظرة صادقة متحفصة ، فقد تكونين فى حاجة حقيقية الى البحث عن اصغاف جدد .

وهنا يبرز سؤال هام : كيف يمكنه مقاطعة رفاق القلق اذا كانوا من افراد الأسرة ؟؟ ان الحل فى يدك - - اخبريهم انك قد بدأت برنامجا للتعلم على القلق ، وطلبي منهم ان ينهوه اذا لاحظوا عليك امارات بداية القلق ، وان يفكروك بالاحداث الطيبة المبهجة التى وقعت قريبا حتى يزولك القلق - اما اذا لم يفهموا الرسالة فما عليك الا اللجوء الى أسلوب صرف الذهن ، وهو السلاح الجديد الذى تقدمه لك .

### اصرفي ذهنك عن القلق

بيت الشوكه والهولاجس في قلب « جيزيل » منذ بدأ زوجها (بول) يتأخر في العودة من عمله كل ليلة ، وحين سألته عن سبب التأخير أجابها بأن رئيسه في العمل امره بذلك ، ثم أغلق باب المناقشة في الأمر . ولكن لما زانت للمساءلة عن الحد ، وتكرر غياب ( بول ) وتكرر رفضه لأي مناقشة غضبت جيزيل وخافت ، وبدأت تتساءل « ماذا لو كان يخشى أن اكتشف تورطه في علاقة بامرأة أخرى ؟ » . وأخيرا لجأت لأحدى الطبييبات النفسيات ، وصارحتها بالأمر كله ، وعينها أدركت أنها لم تصارح (بول) أبدا بمشاكلها وقررت أن تقاومه في الأمر . وبالفعل أصبحت له عن ضيقها الشديد من صمته وكتمانته الذي أوصلاها إلى الشك في إخلاصه لها . وهنا صارحها (بول) بأن الشركة التي يعمل بها كانت تمر بأزمة كبيرة ، ولم يكن أمامه إلا أن يبقى في العمل ساعات اضافية كل يوم أو يفقد عمله . ثم أوضح أنه كان يرغب لطلابها على مشاكله حتى لا يسبب لها قلقا كبيرا . . . وأثر أن يتحمل وحده في صمته حتى تمر الأزمة الطارئة ويعود كل شيء إلى طبيعته .

ولا سمعت جيزيل الحقيقة من ( بول ) اقتنعت تماما بما قال ، لكنها سخلت في نوع جديد من القلق على صحة (بول) وأثر العمل الشاق عليه ، ثم على عمله الذي قد يفقده في أية لحظة . وهنا نصحت الطبييبة (جيزيل) بأن تبدأ في اتباع أسلوب « صرف الذهن » ، وقالت : « لذا ركزت طاعتك الذهنية على شيء آخر خارج ذاك ومشاكله ، شيء قد يؤثر في نفسك البهجة ويمتس تركيزك ، فلن تقلقي على (بول) كل هذا القلق » .

أحضرت (جيزيل) ورقة وقلم ، وجلست مع نفسها وطبقت طريقة « سحب الأفكار » ، وكتبت كل الأفكار على الورق ، وحينت نوع الأنشطة التي تود أن تقوم بها في الأسابيع التي يتأخر فيها (بول) في العمل ، وقررت أن تختار الأنشطة التي يمكن أن تؤسيها في المنزل بما يتلاءم مع أطفالها الصغار ، فوقع لاختيارها على فن الرسم على الزجاج الذي تعلمته في الصغر ، ولم يكن لديها متسع من الوقت لممارسته . أما الآن فقد حان الوقت المناسب لكي تطور وتبدع . وبالفعل انطلق خيال (جيزيل) وأبدعت من القلم الفنية ما اشهرها بفخر عظيم اختفى معه كل أثر للقلق .

إن طريقة « صرف الزمن » قد أثبتت نجاحها بكل اللغويات ، ويمكنك اتباعها مع نفسك أو مع الآخرين - اتبعها مع أفراد أسرته إذا كانوا من رفاق القلق ، واتبعها مع زوجك إذا كان سلبيا ، وأخبره بعزمك على الابتلاع من القلق ، ورغبته في أن يمسأعك على ذلك ، ويشجعك على التفكير بشكل ايجابي . لتتري عليه أن يكتب كل عنكما مشرقا تمثل الزلزال الإيجابية في شخصية الآخر ، ثم ترمي بتبادلها معه ، فإذا لاحظت استمراره في التفكير السلبى فقمى بتغيير موضوع الحديث حتى تصرفى منه عنه ، شكره بالأحداث السميعة للفرحة التى عاشها ومستترين أن تلك أنت أيضا سوف يفتنى .

فى إحدى الأمسيات قالت (جين) لبوب : « لنى اشعر بالمرزق لسبب لا اريه » . فرد بوب قائلا : « لقد لاحظت تلك مرتسما على وجهك .. ولكن تذكرى ما تتمتعين به من مزايا : فانت تتمتعين بسحة جيدة .. انه جميلة ، مثالة ، تتمتع بالحديد من الأصقاء المخلصين وأسرة تحبه وتقدره ، وقد وهبك الله بيتا رائعا ، وزوجا محبا يفهمك ويمتاز بك ، وتزخر حياتك بالقيم الروحية والفكرية القوية ، ويتنطق بك مستقبلا مشرق .. ليس كذلك ؟ » . وما أن أنهى (بوب) من قوله ، حتى تلاشى كل أثر لحالة الكآبة التى كانت تسيطر على (جين) ، وتحول تركيزها تماما نحو الجانب المشرق من الحياة .

### الطريق على السلبية

اكتشف (بوب) أن التفكير السلبى الذى كان يسيطر عليه طوال فترة معاناته من الفوبيا كان يولد فى داخله العديد من أسئلة « ماذا لو ؟ » وبالتالي « ماذا سيؤول الناس حلى ؟ » . الأمر الذى ضاعف من الضغط عليه وأدى إلى سقوطه ضحية لتويات الذعر . ومن فريد عدم ثقته بنفسه كان يريد دوما أنه أقل من الآخرين ، ولهذا فهو غير جدير بأن يحبه أى انسان ، فكان للفشل حليفه فى كل ما أراد أن يحققه ، وأصبح لعمال وكان السلبية تعشش فى داخله ، وتردد على أسماعه بلا توقف أنه فاشل دوما ولا أمل له فى أى نجاح . لذا كان واجبا حلى (بوب) أن يقطع الطريق على السلبية حتى يكتسب عقلية الاثر ايجابية . واليسك الطريقة التى اتبعها : ضمنى شريطا من لفظات حول معصمه ، ثم أجلس طرفة عينكركه الألم كلما سمعت من فمك المعبارات الآتية : « أنسا غير ماهرة فى أى شىء يتقنه الآخرون » ، أو « إذا لم اصل إلى الكمال فأنا

فاشلة ، أو « يا لى من غيبة ! » ، أو « أنا عاجزة تماما أمام المشاكل الصعبة » - فقط تجذبى طرف الشرط الملط وقولى لنفسك : ترقى من هذا الكلام - ثم استبدلى بتلك العبارات السلبية عبارات أخرى ايجابية مثل : « لئنى انصافه لها قيمة وقدر كبير ، وإن يقلل من قدرى لو أخطأت أحيانا » ، أو « لئنى أستحق كل حب واحترام » ، أو « رغم الاحباط الذى أشعر به بعد ما حدث اليوم ، فائزى استطيع أن أحقق أهدافى غدا لأن للجد دائما أفضل » -

إن اتباعك لهذا الأسلوب يقطع الطريق على السلبية تماما ، حتى ينقطع صوتها من التردد فى داخلك ، وهكذا تكسبين القدرة على التفكير الايجابى بكل قوة - والآن سوف نملك على أصاليب أخرى من شأنها أن تساعدك على تقبل القلق ومعايشته بلا اذى -

### اخفضى رأسك للمصافاة حتى تمر

قد نحدث فى حياتك أمور تثير القلق ، ولا تجدى معها الأساليب التى حدثناك عنها نكان « تتماشينها » أو « تستبدلينها » ، فقد تصابين بمرض مزمن مثلا ، أو قد يعانى ابنك فى سن المراهقة من مشاكل فى التحصيل فى مدرسته - ورغم أنه من حقك أن تتنبكه الهموم يصيب هذه المشاكل إلا أننا ننصحك بأن تتعلمى كيف تخفضى رأسك للمصافاة حتى تمر بسلام - وذلك أن يتحقق ألا إذا قمت بتغيير سلوكك نحو القلق بحيث لا يؤثر عليك تأثيرا سلبيا ضارا - فعين يجره تيار القلق السريع ، لا يكون أمامك إلا أحد خيارين : إما أن تقاومى التيار وتسمحنى ضسده فيضيع جهدك هباء ولا تتحركين فيه أثملا ، أو أن تتساقى وراء التيار لتترى الأم يفضى به الأمر - وتعن تفعل الاختيار الثانى ، فالتيار يأخذنا أحيانا الى مكان أفضل كثيرا مما كنا فيه -

إن الانحناء للمصافاة هنا يكون اعتزالا بحجم المشكلة التى نواجهها ، ولثباتا لقرارك الحكيم بأن تتخذى الاجراءات الماسسة تجاه هذه المشكلة لا عن طريق مناطمتها ، وإنما بمهانتها وخفض الرأس لها حتى تمر - فهذه العملية أشبه ما تكون بالاستسلام للرياح كى تهملك حيث تشاء ، بدلا من التمسيت بمكانك فى الأرض ، والاصرار على مصارعة قوة سرعان ما تنقلب عليك فى آخر الأمر - ولكى تدركى الحكمة الكامنة وراء هذا السلوك ، تأملى ما يحدث فى نوبات الذعر التى كلما زادت

#### أداة المهارة الثانية : افرق خياراتك

مقاومة الاتساع لها ، زاد خوفه منها وعنفه السؤال : « ماذا لو هاجمتني النوبة الآن ؟ » ثم بيّنا في اجترار الخيالات الخفيفة ، وهكذا يصعب بالمرء من تلك النوبات . أما إذا تتبع الأسلوب الآخر وتغاضى عن النوبات ، ولنشغل بتسجيل مايشعر به تماما بدلا من أن يعنف نفسه بسببها ، ونجح في اقتناع نفسه بأن الخوف سوف يتلاشى شيئا فشيئا من تلقاء نفسه فسرعان ما سوف تتحسن حالته بشكل ملحوظ .

إن النقطة التي نريد تأكيدا هنا هي أن احناء الراس للعاصفة حتى تمر لايعنى بأي حال من الأحوال أن تمنفى رأسك في الرمال وتستسلم للآخرين قائلا : « لا بأس ، اقموا بي ما شئتم أنا طوع أمركم » بينما يوسعك الثالث للدخلى تقريبا وتوبيخا . إن هذا الأسلوب لا يجب أن يكون شكلا من أشكال معاقبة الذات ، بل انه يتطلب منك أن تتخذى موقفا حاسما ، لاتراجع فيه ، سواء في تقدير قيمة ذلك ، أو في التصرف بشكل عملى ، أو في تعلم مهارات اليقاس .

إن بوب يوجه مرضى نوبات الذعر قائلا : « تأملوا معها ، وليدوا بمقاومة المنزل ، وثقوا أنكم سوف تكونون على مايرام حتى لو هاجمكم النوبة وسط الناس ، دعوا كل شيء يجرى بصورة طبيعية وليكن ما يكون وسترون أنه في وقت قصير سوف تختفى امراض الخوف تماما . واعلموا أنكم في كل مرة تخرجون فيها بسلام من نوبة الذعر دون مقاومة فإنكم بذلك تسامدون انفسكم ، وتقللون من حساسية اجسامكم تجاه الشعور بالذعر » .

لايسعنا الا أن نسجل هنا أعجابتنا ببعض من قبلنا فاسم من ذوي الحالات الحرجة من مرضى السرطان أو الإيدز ، ورغم ذلك كانت لديهم القدرة على الاستمتاع باللؤلؤى الايجابية فيما يقى لهم من أيام على قيد الحياة . وهذا حاسميه أسلوب « ارادة للشفاء » . فلك تأملوا مع مرضهم بدلا من اعلان الحرب على اقدارهم ، وفى بعض الحالات كانت اجسامهم تستجيب استجابة ملموسة لهذا الأسلوب .

إن أسلوب « ارادة الشفاء » يساعد أحيانا في اتخاذ بعض الزيجات المثمرة ، وهداية المراهقين الثائمين الى طريق الصواب . لكن ليس معنى ذلك أنه يصنع المعجزات دائما . بل هو ببساطة يمنك من أن تتلقى نفسك بالقلق . . ولهذا فمن نجد فيه حلا فعلا وجهرا بالاهتمام والدراسة .

إن يقول للشككة بدلا من مقاومتها قد يبدو مفهوما جديدا عليك ، فهو يعني أنك يجب أن تتعرف أحيانا بأنك قد فقدت السيطرة على بعض الأوضاع المثيرة للقلق . ومن ثم فعليك التخلي عن آمالك المفرطة الخيالية ، وأن تتعلمي كيف تمشين اللحظة الحاضرة فقط . لا في الماضي ولا في المستقبل . واعتبري هذا الأسلوب حلا لتجنيين إليه حينما تستغنين كل ما في جعبتك بلا نتيجة في مواجهة القلق .

كي تنجسي في تطبيق هذا الأسلوب عليك أن تستريحي على أحد القاعد . اطلقي قبضتك بشدة ليضع يقاتق ، ثم أرخي راحتك وأنت ترديدن : « لا عليك » . هوني عليك » . عندما ستشعرين بالهدوء والراحة حين يتمسك بالوتر خارج جسمك . وسوف تقسم لك المزيد من طرق اكتساب « لراحة الشفاء » بتغيير مبادئك إلى الأفضل وذلك في الفصل العاشر من هذا الكتاب والخاص بأداة المهارة الخامسة .

عزيزتي القارئة : ما إن تتمكني من امتلاك أداة المهارة الثانية فلن تمديي إلى طبيعتك للقلق مرة أخرى أبدا ، حتى لو كانت تلك الطبيعة قد صاحبته طوال عمرك . فانت الآن تعلمين تماما أن لديك من الحلول والبدائل الكثير والكثير . فليدعي صيغة ( ١٣ ) بأهدافها الثلاثة : استبدلي ، وليتعدى عن ، وإقبل ، التي تعينك على التعامل مع مخاوفك . ويمكنك الآن أن تنظري لنفسك باعتبارك « إنسانة تتماثل للشفاء من القلق » . وفي الفصل القادم سوف ترين كيف تساعدك أداة الهندسة الثالثة على اتخاذ الخطوات العملية لتطبيق أفضل ما توصلت إليه من خيارات .



## الفصل الثامن

### أداة المهارة الثالثة ضعي تصورا لأهدافك

عزيزتي القارئة .. إذا كان القلق سمة متصلة في طباعك فتبلي تهايننا القلبية !! لأنه لمست بحاجة إلى أن تتعلمي طريقة استخدام الأداة الثالثة ، فانت أستاذة بالفعل في وضع التصور لأهدافك ، ومن ثم تحقيقها والوصول إليها . أوتدريين لماذا نقول ذلك ؟ لأن كلمة أهداف تتلوى على كل ما نهدف إليه سواء أكان إيجابياً أو سلبياً . وتعريف كلمة « هدف » في قاموس ( ويمستر ) يقول : « هو الغاية التي تبذل كل جهودنا في سبيل الوصول إليها » . وأنت حين تلتقين ، قد يحاول عقلك الواهي أن يحميك من أي سوء قد يقع لك ، أما عقلك الباطن فلا يسمع شيئاً سوى وقع الخوف الذي يملؤه ، ولهذا فإنه يحدث كل جهوده نحو الوصول إلى ما يظنه الهدف المناسب إلا وهو التعبير عن رد فعل تجاه الخوف في صورة شعور بالذعر ، إلى جانب كبت كل الأنمال التي قد تؤدي إلى حدوث التفسير الإيجابي .

فإذا كان القلق من طباعك فانت تتمتعين بالمهارة في تصور كل ما تتمنين من قلبك « إلا » يحدث ، ومن ثم تقومين بالانفعال التي لا تؤدي بك إلا إلى سلسلة من النتائج السلبية : مزيد من سوء الحظ ، ومزيد من القلق ، الذي يؤدي بدوره إلى أصابك بأمراض جسمانية من جراء الخسوف النفسية كالصداع ، أو التهاب القولون العصبي ، أو التهاب المعدة العصبي .

إن أداة المهارة الثالثة سوف تساعدك في تحويل قدرتك المتميزة

ترب شخصين من الحق

على التصور الى وسيلة نافعة لتحقيق اهدافك الايجابية . وستقرين كيف ان تفكيرك في الجوانب المشرقة ، وتصورك لكل ما هو حسن يضاعف من قدرة عقلك الباطن على اطلاق سرلك من لسان القلب ، وحمائتك من الأمراض النفس - جسمية بينما يجعل الحظ يبتسم لك بعد طول عيوس ! -

### أداة المهارة الثالثة

#### ضمني تصورا لاهدافك

لاستخدام هذه المهارة بالشكل الأمثل عليك أولا ان تفهمي جيدا كيف يعمل عقلك الباطن .

#### سيادة المخير « الخفي » !

لم يكن ( بوب ) يدرك حين أصابته المفويها أن هناك مديرا خفيا يسيطر بالأوامر والتوجيهات ، فقد كان يظن أنه وحده صاحب الأمر والنهي فيما يخصه من أمور حياته ، وعلاقاته بالناس ، بل وافكاره التي تملا رأسه . لكنه قطن الى خطئه حين أصيب بالاضطراب والذهن . فقد تأكد أن هناك محيرا متسلطا في داخله ، ما أن يصدر أوامره للجسم حتى تواجهه نوبة الذعر ، سواء أراد أم لم يريد . ولم يكن ذلك المدير القاسي سوى عقله الباطن . وكل انسان منا يحمل في داخله ذلك المدير الذي يستطيع بتسلطه أن يصيبننا بالقلق حتى ولو كان رضا عنا . . ونعالي نرى كيف يعمل ذلك العقل الباطن : ففي أثناء قيامك بعملك اليومي مستخدما عقلك اللواعي المستند الى المنطق ، يقوم العقل الباطن بتخزين المعلومات التي يستقيها من انفصالاتك وعواملك ، من الطريقة التي تتعاملين بها نفسك ، أو من الصور الذهنية التي ترسمينها ، وإشاراتك ، وإيماءاتك . . ان العقل الباطن لا يقيم وزنا للمنتطق ، لذا فإنه يعجز عن التفريق بين الواقع والخيال الذي ترسمينه بنفسك ، انه الطرف الذي يقتصر يوما كلما نشب الصراع بينه وبين العقل اللواعي .

تصورى - مثلا - أنك في يوم من الأيام جلست تفكرين في هدوء بمفلك الواعي قائلة : « أريد أن أخلق نجاحا كبيرا في عالم المال » ولكن يطير الحلم حين تصلك فجأة دفعة جديدة من الفواتير المطلوبة سدائها ، فينب الخوف بداخلك ، وترددين : « من أين لى بكل هذه المبالغ ؟؟ » ويستبد بك التوتر والخوف حتى تقوى : « لن اتجو أبدا من خسائلك

أداء الشهادة الثالثة : ضمن تصويرا لعدالة

الدينون اللعينة .. يالى من فاشلة في التعامل مع المال !! ، وهذا شجنتكم عاصفة من الذعر ، وتخطيلين نفسك ولقطة تنتهين بينما يحصل العمال اثاث بيتك قطعة قطعة الى الخارج بموجب المحو الذي وقمته اليك على بيتك .. لقد أصبحت شريفة ، طريفة بلا مأوى !!

والسؤال الآن هو : هل استقبل عقلك الياسين رسائلته الأولى ، اى رغبته في التناجح الكبير في عالم المال ؟ بالطبع لا . ان جهاز استنساخه لم يلتقط الا توتره وخوفه وحواركه السليبي مع نفسه ، وسيناقره الانكاس الذي « ابدعه » خياله . فكيف تكون استجابته اذن ؟؟ انه ينطلق بسرعة قائلا « اه فمت .. هذه الانسانة تخبرني انها تريد » ان تقتل في عالم المال ، وسوف اساعدها بكل قوتي على ان تبلغ غايتها وتحقق هدفها . ويشروع في العمل بكل حمة ونشاط مؤكدا بكل قسوة على الحقيقة التي ابركها ، فيمطرك بوابل من مشاعر الخوف ، والاضلاق ، واحتقار الذات حتى اذا ما تملكته هذه المشاس القاتلة قذبت كل قسرة على التصرف السليم حيال الموقف ، ويتنهي بك الحال الى الاستجابة لحيالات الكارثة والخراب ، التي ترسل يدورها مزيدا من الاشارات الى العقل الياسين فتيده بانك تسيرين قسما في طريق الفضل ، وهكذا تسقطين في دوامة من القلق ماله من قرار !! .

كانت ليمش العضوات في مجموعتنا الارشادية زيجات سابقة عاتين فيها الكثير على ايدي ازواج اُعتقوا خبيرون واهانتين . وكان القلق يمسور لهن ان تلك النمط غيى للسوى من الرجال هو فقط الذي يجنب لأمثالهن . وقد صاغت احداهن شعورها الاليم من وقع تجربتها قائلا : « انتي فاشلة كل الفشل في التعامل مع الرجال » فلقد كانت الصورة الوحيدة التي تستطيع رسمها لحياة زوجية خاصة بها هي صورة انسانة يملؤها الفزع خوفا من زوجها الذي لا تحمل له الا كل كره ومعت . اما النموذج الآخر فقد كان لامرأة جريت حظها في الزواج ثلاث مرات . تمكي قائلا : « في كل مرة كنت اقول لنفسى انتي في امكاني ان احصل على الطلاق فورا اذا ظهرت اية مشكلة .. فقد كان ذلك يلمتكنلى ويوفر على من القلق الكثير . » هكذا صور لها عجزها عن حل المشاكل ان صمام الامان والمطريق الوحيد لحل اية مشكلة هو الطلاق . ان الشيء الذي غاب عن تلك العضوات لمرآته هو ان صورة « الفاشلة » التي رسمتها كل منهن لنفسها لم تكن الا امرا سريعا أصدرته لعقلها الياسين

## تيفت تشظفين من القلق

كى يبحث عن حل تيمس آخر فى صورة علاقة قصيرة الأجل تنتهى بفشل جديد . أما صورة العلاقة الصحية للسليمة والزواج الناجح فلم تخطر على بال أى منهن على الإطلاق .

القلق يجلب المزيد من القلق .. ياله من واقع مؤسف ! ، لكن الجانب المشرق من الصورة يقول ان تلك السيدات يمكن أن يتبعن نفس الأساليب التى زللت من حدة القلق ، ولكن من أجل هدف جديد هذه المرة ، وهو إعادة برمجة « المدير الخفى » كى يجلب لهن راحة البال والتجراح فى الحياة ، وكل ما عليهن أن يغيرن أسلوب تفكيرهن من السلبية الى الإيجابية -

إن الدكتور ( پول سيلفر ) أستاذ الطب النفسى فى جامعة تكساس والذى يعمل فى مركز « ساوث وست » الطبي بمدينة دالاس - قد نجح فى استخدام الأساليب فى علاج الصداع النصفى ، حتى حقق نجاحا عظيما بنسبة ٧٠ الى ٨٠٪ من الحالات - فهو يعلمهم كيف يفكرون بشكل جديد فيما يعايشون من أحداث ، الى جانب الحرص على الاسترخاء وإطلاق العنان للخيال - ويفسر د - ( سيلفر ) أسباب حدوث الصداع قائلا : « أننا كبحر نميل الى أخذ الأمور بشكل شخصى ، ونسب تفسيرها مما يعطينا حجما أكبر من حجمها الحقيقى ، مما يشعرون بأن ما نلاقه من أحداث يفوق احتمالنا - ونحن نبدأ فى التصرف بناء على تفسيرنا الخاص لهذه الأحداث ، يأخذ الضغط النفسى فى التزايد حتى يجهز أجسامنا تماما للاستجابة بالصداع » - ولحاربة العوامل المسببة للصداع النصفى يعلم د - ( سيلفر ) المريض كيف يحلل المواقف حتى تكون توقعاته أكثر واقعية ، مما يحيد به عن خلق التوتر والانفعال والقلق - واختمان استجابة جسمانية ناجحة يعلم المريض كيف يعزب عضلاته على الاسترخاء بأن يتخيل نفسه فى مكان مسادى يبعث على الراحة ، فإن التفكير للواقعى والاسترخاء يعملان معا على تهئية الأوردة والشرايين كى تتمدد عن طريق تنشيط الجهاز العصبى نظير السميتاوى ، فيزداد تدفق الدم الى كافة الأطراف مما يبعث بالدفء الى اليدين والقدمين ، فتتبدل تماما الاستجابة الفسيولوجية للصداع النصفى الفسيولوجى - ويؤمن د - ( سيلفر ) بأن تلك الأساليب بعينها متاحة لكل من يريد التغلب على القلق المادى . - وأليك عزيزتى القارئة الخطوات التى يجب عليك اتباعها كى تقبرى من حادتك حيال القلق من السلبية الى الإيجابية :

- لنكن لديك إيمان قوى بانك قادرة على التغيير .
- لجمعى نتائج عملية « شحذ الأفكار » من مختلف الوسائل التي يمكنك بها تحقيق التغيير فى حياتك .
- استخدمى لهجة إيجابية فى كتابة تصورك لامتدادك .
- اربطى عضلات جسمك تماما ، ثم سمورى بخيالك نهاية سعيدة للأحداث بدلا من الكارثة .
- اكضى لنفسك دائما أنك مائة « فعلا » ولايسارك أى قلق .
- قومى باتخاذ خطوات عملية كي تحققى التغيير المنشود .
- تصرفى وكأنك قد تخلصت من كل الهموم التي كانت تثقل كاهلك .

إذا استطعت القيام بهذه الخطوات مع الحفاظ على النظرة التفاؤلية للحياة ، فقد قاربت على تحقيق النجاح فعلا ، وعندها سوف تصدر منك رسالة جديدة « لسيادة المدير » فيقوم بدوره باتخاذ لجراءته لتحقيق هذه الآمال المنشودة بدلا من قتلها وسد الطريق أمامها بمزيد من اللقلق .

تحكى ( جين ) من تجاربها الشخصية أنها بعد أن حصلت على الطلاق من زوجها الأولى قررت أن تستخدم أداة المهارة الثالثة ووضعت تصور لهدفها الجديد ، وبدأت فى البحث عن الزوج الذى يلائمها وترى فيه سمورة قارس الأحلام . أخذت ورقة وقلما وبدأت فى الكتابة حتى تجمعت لديها ٢٧ صفة من الصفات التي تتمنى توافرها فى قسى الأعلام : بداية من الغيرة على التعبير عن المشاعر ، ولتتهاء بحب فن الهالبه ! كان هدفها يقول : « سوف أبحث عن الرجل الذى يتحلى بهذه الصفات كلها » . وكم ضحكك منها الصنحيقات ولتهمنها بانها تبحث عن المستحيل ، لكن ( جين ) لم تلق يالا لتعليقاتهن السلبية ، وقالت لنفسها : « ما الضرر فى أعداد هذه القائمة ؟ » وبالفعل تضمنت ( جين ) بالراحة بعد أن قرغت كل أفكارها على الورق ، وجلست فى استرخاء أوضع التصوير لزوج الأحلام المنتظر . لقد كانت ولثة من أنه سوف يأتى فى يوم من الأيام ، وحتى ذلك الحين عملت على تقنية سمورها بقيمة ذاتها ، وشحن ثققتها بنفسها حتى تكون كفؤا لهذا الرجل .

كانت ( جين ) تنظر من التردد على الأماكن التي تحبها ، والتي تتمنى أن تصادف فيها من يشاركونها ميولها ، وحين عثرت على ( بوب ) .

وأحبته أنزلتها شخصيته التي توافرت فيها ٢٠ نقطة كاملة من مجموع النقاط الاثنين والثلاثين التي كانت تتمناها ٠ ليس هذا فقط ، بل لها نجحت في اكتشاف المزيد ٠٠ وتعلق ضاحكة : « لقد وصل إلى النقطة الواحدة والثلاثين الآن ٠٠ فقد صمغته إلى عرض « كاتس » في المسرح واكتشفت أنه يحب اللياليه فعلا !! » .

تعالى الآن نرى ماذا يكون من أمر ( جين ) لو أنها اشباحت وقتها بعد الطلاق في الخوف من الفشل مرة أخرى أو في التفكير العميق : « لم يعد في العالم كله رجل واحد يصلح زواجا لي » . ماذا كان يمكن أن يحدث لو لم تعمل على وضع تصور إيجابي لحياتها ، وعلى تغيير نفسها بتصميم وإصرار ؟ الإجابة كما تتصورها ( جين ) نفسها هي أنها كانت ستزوجه رجلا آخر لا يتوافر فيه إلا القليل من الصفات التي تتمناها ٠٠ أو على أقل تقدير ربما غرقت في التفكير السلبي ، والرهاء لنفسها على الفرص الذهبية التي كان من الممكن أن تجدها لو انتظرت زيجات أفضل وأكثر حالا ! وتعتبر ( جين ) هنا عن وجهة نظرها قائلة : « انني أؤمن بأن هناك قانونا يحكم العلاقات بين البشر اسمه قانون التجانب والتنافر . بمعنى أن الإنسان الذي ينظر لحياته من منظور سلبي إنما يصيغها بلون الفلق لذلك الكره الذي لا يجتنب إلا من هم على شاكلته . أما هؤلاء الذين يصيغون مع تيار الحياة المتدفق ، ويتصورون من القد أن يأتيهم بكل جميل فإنهم لا يجتنبون إلا أصحاب التفكير الإيجابي . إذا فإن المرأة التي جريت للفشل من قبل مع الرجل غير المناسب تغفل عن أن العالم مليء بنسوع آخر من الرجال يتمتعون بالشخصية الواثقة القوية الإيجابية . وتؤدي حالتني أنا مثلا ، فحين بدأت مشوازي نحو الإيجابية والثقة بالنفس لم يعد يجلبني النمط السلبي من الرجال ، بل لقد لجئت إلى أنا أكثر الرجال قوة وإيجابية ٠٠ ذلك للزوج الحب المخلص ( بوب ) » .

## كيف تعلم بوب أن يضع تصورا

### للأهداف الإيجابية

بعد أن من الله بالشقاء على بوب من عقدة الخوف من الإماكسن المتفرجة ، قام بوضع تصوره لبرنامج « الحياة الإيجابية » ، رغبة منه في أن يطلع الآخرين على تجربته ليعلمو حلوه كل من يعاني من نفس العقدة . ومع ذلك فقد كان بوب يعلم تماما أن مواجهة الجمهور سوف

تسميه بالتوتر الشديد والخوف ، بل إنه إن استطاع كتابة تجربته في شكل لائق لأنه ضعيف في الاملاء !!

كان من الممكن أن يقول بوب وقتها لنفسه : « أنا لا أصلح لمهنة الخطابة بسبب عصبيتي الشديدة » ، أو « أنا غير قادر على تأليف كتاب » لكنه لم يفعل ، بل على العكس لقد شرع في كتابة أهدافه وهي أن يكتب هاتين الفقرتين - لقد اتخذ قراره الواعي بأن يؤمن بقدرته على تحقيق هذه الأهداف ، ثم تعلم من الاسترخاء وبدأ يتصور نفسه وهو يخاطب جمهورا كبيرا ويحمل في يده كتابا يلعب اسمه على لسانه ! - وأخذ يؤكد لنفسه أنه متحدث بارع ومؤلف ناجح ممكن ، وعصده هذه الأهداف بخطوات عملية • فأنضم إلى جمعية « تومست ماسترز » الدولية كي يحسن من قدراته ومهاراته للخطبة • وكان نظام الجمعية يقتضي أن تتاح لكل عضو الفرصة كي يتحدث أمام زملائه مرة كل أسبوع ، حيث يشجعونه بالمؤازرة والتصفيق • وهكذا تلاشى خوفه من التحدث أمام الجمهور ، وبدأ في تنظيم ورش عمل هدفها هو : « إدارة الضغط النفسي »

في هذه الجمعية التقى بوب بالكاتبة بولين نيف التي اشتركت معه في تأليف كتابه الأول : « للتوتر ونوبات الذعر » • ولم يمض وقت طويل حتى استضافته برنامج التليفزيون ليتحدث فيها ، إلى جانب إضرأكه في العديد من المؤتمرات والاجتماعات التي تعقدت أكبر ٥٠٠ شركة دولية من حيث رأس المال •

ويعلق بوب على التجربة قائلا : « لقد سمعت إلى تحقيق هدفي في اكتساب قدراتي الجديدة بكل جد وأصرار ، واتخذت كافة الخطوات العملية في هذا الاتجاه ، وانتهزت كل فرصة من الممكن أن تقترني من أهدافي • فوقع اختيارى على ( بولين ) لتساعدني في تأليف الكتاب ، ومع التعريب والمراجعة اكتسبت الثقة بالنفس التي جعلتني متحدثا ناجحا » •

يصور بوب عملية وضع التصور الإيجابي للأهداف على أنها أشبه بالإنجاز بمركب شرائي على سفينة البجيرة • فمتنما يكون المركب راسيا • لا يكون عليك كفاف للمركب إلا أن تستمتع بهذا الهدوء والجمال • ولكن لكي تحرك هذا المركب يجب عليك أن تبدأ في العمل : أولا ، ارفع الرساة ، ثم انشر الأشعرة حتى تمتلئ بالريح فتضع للمركب

## كيف نتخلص من القلق

وتبدأ في الحركة • عندئذ عليك ضبط اتجاه الشراع حتى تحسن التحكم في المركب • ولكن مهمتك لا تنتهي عند ذلك ، بل أن عليك أن تهاجم الرياح ، وتتكيف مع تغير التيار وتقلباته حتى لا ينصرف بك المركب عن المسار الذي تريده أنت له •

ومعذا الحياة •• اليس كذلك ؟؟ ! •• أن أولى خطوة عليك اتخاذها عند الإبحار في طريق الهدف هي رفع مرصاة السلبية وشحن أفكارك لاستجماع كافة النتائج الإيجابية ، • ثم قومي بالتحكم في تصوراتك حتى تكسبي تلك القدرة العجيبة على أحداث التغيير • وأمر هذا التغيير في يدك أنت ، إذ يمكنك توجيه العقل الباطن نحوه بتأكيد رغبتك الشديدة فيه بكل طريقة •• عندئذ ينساب مركبك بكل سهولة ونعومة على صفحة حياتك ، وبإلها من متعة أن تملك زمام مركبك في يدك ! •

## الثقة عند وضع الهدف

أن حل مشكلة ما هو أبسط الطرق كي نتخلص من القلق بشأن هذه المشكلة • وهذه حقيقة معروفة ، لكن بالنظر إلى الطريقة التي يعمل بها العقل الباطن ، فإن الخطوة الأولى لحل أي مشكلة هي أن تكفي أولا من القلق بشأنها • إذا كنت ترين ذلك مستحيلا فتتكرري أن « الشاعر تتبع الأفكار » • فإذا انشغل فكره بالفضل والظروف القاسية والكوارث ، فإن يتبع ذلك إلا مشاعر الخوف والقلق والتوتر والاكتئاب والتلعنسة • وعلى الجانب الآخر إذا اكتنت لنفسك أنك تشعرين بالسعادة والثقة بالنفس لأنه قد توصلت لحل مشكلتك فسوف تتقنين نفسك من دوامة القلق وسوف تتحرر طاقته وامكاناته من أسار القلق كي تمكينك على إيجاد حل جذري للمشكلة بدلا من مكابحتها إلى الأبد •

إن أجمل ما قيل في هذا الصدد هي مقولة ابراهيم لنكوان : « من الناس من يضع بالسعادة يقصر ما حدد لنفسه : أن قليلا فقليل ، وإن كثيرا فكثر » • ومن تؤكد لك أيضا أن الثقة في المساعدة رهن باختياره أنت فإذا قمت بهذا الاختيار توافرت لديه أفضل الفرص لحل مشاكله •

تتمثل الخطوة الأولى في شحن واستجماع أكثر ما يمكن من الأهداف الإيجابية عن طريق الأساليب التي عرضناها لك في الفصل السابع • اقتصي صفحة جديدة في كراسيتك ، وسمعيها إلى أعمدة يعمل



كل منها عنوانا مستقلا كالآتي : للصحة ، للعلاقات ، العمل ، الأسرة ، للشؤون المالية ، الأهداف الروحية ، وتطوير الذات . ثم اطلق العنان لخيالك كي تخشى للتصور الأمثل لما تتمنين تحقيقه في كل جانب من جوانب حياتك مهما كانت للظروف والتحديات . ولا تبال على نفسك ، بل انفق من الأمانى كما يحلو لك ! فإذا تمنيت امتلاك مليون دولار فلا تترددى ، واكتبيها قورا ، وتكررى أن عملية شحذ الأفكار ولتجماها تستلزم التفكير بحرية ، والكف عن محاسبة الذات تماما .

والآن انظر نظرة فاحصة على تلك الخيارات المعينة التي قمت بكتابتها ، وانتقى من بينها واحدا أو اثنين ليكوئا من أهدافك القائمة . خصصى قسما من كراسك للأهداف . هل تعرفين لماذا ؟ تجيبك ( جين ) التي علمتها التجربة مع التبريس أن الاختزان للمعلومات يكون أفضل وأقوى لذا استخدم الإنسان فيه بالى حواسه مثل السمع والبصر واللمس والحركة . فالت حين تكتبين تشعرين بالقلم يتحرك بين أصابعك ، وتصورين الرسالة مكتوبة على الورق . كما تسمعين صوته وأنت تودينها لنفسك أثناء الكتابة .

أجريت في جامعة « ييل » دراسة طويلة المدى حول النجاح ومايحيط به من ظروف ومايؤدى إليه من متطلبات ، فثبت أن كتابة الأهداف أمر في غاية الأهمية ، بل أنه يعتبر قرين النجاح والتفوق . فقد بدأت الدراسة بسؤال طلبة الفرق النهائية في الكليات عن كتابة الأهداف . . . فاجاب الاجابة بأن ٢٪ فقط من كل هؤلاء الطلبة قد اعتاد أن يكتب أهداف في الحياة . وبعد خمس أربعين عاما كان هؤلاء الرجال لك ٢٪ يتربعون على عرش النجاح في مختلف مجالات مجتمهم ، وتلام في المرتبة زملائهم الذين كانوا يحنون أهدافهم دون أن يكتبوها . أما الآخرون الذين لم يعرفوا لمياتهم هدفا فقد تخلفوا عن الركب . .

كى تجس في برجة هناك الباطن بالصورة التي استخدس الزمن المشاريع عند صياغة أهدافك ( كما لو كنت قد حققها فعلا ) واستخدس للجهة الإيجابية دائما . لنفرض مثلا أنك تخشين أن تتركك عليك للقراتير وتحجزين من سداها مما يسبب لك القلق ، لككك توحيين الضروج من دوامة القلق ، كما تتمنين أن تكتسبى القدرة على حل المشكلة . عندئذ عليك أن تمتدعي عن الصياغة الآتية : لا أريد أن اقلق أبدا خوفا من نقص

لنال ٠ « فان عقلك الباطن في هذه الحالة لن يلتقط الا كلمتي « لا » و «ابدأ»  
فيركز عليهما كل التركيز - تماما كما كتبت تجديدين لذة لا تقاوم في فعل  
الأشياء التي ينهك والداه عنها -

اما الصيغة المناسبة فهي استخدام الزمن المضارع في كتابة هدف  
ايجابي مثل : « ان لدى » الآن « حالا وقيرا ، وموارد أخرى للدخل غير  
مرتبي تسمح لي ان افي بكل التزاماتي بمقتضى الرحلة » . وحين يسمع  
عقلك الباطن الزمن المضارع سوف يسفل في روعه ان هفك قد تحقق  
بالفعل ، وبالتالي يفترض ان تحقيق الأهداف مهارة أصيلة فيك ، فيقوم  
بعملة كي يحقق لك الاسترخاء ، ويؤهلك للحصول على هدفك -

اكتبي كل هدف في صفحة مستقلة ، وبنوي التاريخ الى جانبه ،  
ثم سجلي بكل دقة ما سوف تقومين به لتحقيق هذا الهدف . خذي مثلا  
تحقيق المكسب المالي الوافير هدفا ، وابدئي في كتابة قائمة الأعمال التي  
يمكنك القيام بها لتصلى للهدف كالآتي :

١ - سوف اجلس للاسترخاء ثلاث مرات يوميا ، واتصور نفسي  
في كل مرة وأنا اتمتع بالمال الوفير .

٢ - سوف أشجع الأفكار لأعبد وسائل جديدة أزيد بها دخلي .

٣ - سوف أختار أفضل هذه الوسائل وأنفذها .

اما اذا فرضنا انك قد قررت الالتحاق بأحدى المدارس لتتعلمي بعض  
المهارات التي قد تزيد من دخلك ، فخذى صفحة جديدة واكتبي فيها :  
« انني أمتلك دروسي يحتاج في مفرسة ..... » ثم لكتبي الخطوات  
كالآتي :

١ - سوف أتصل بالمدرسة وأقوم بتسجيل اسمي .

٢ - سوف أشتري لوازم الدرس .

٣ - سوف أعيد ترتيب جدول أعمالي حتى أتمكن من حضور  
الدرس .

٤ - سوف اجلس للاسترخاء يوميا ، واتصور نفسي وأنا اقلني  
الدرس بكل استمتاع -

ولا تنسى ان تترك فراغا صغيرا بعد كل خطوة لتمجلي فيه كلمة  
( تم انجازه ) بعد الانتهاء منه .

## الاسترخاء : مفتاح الاتصال

### بسيطة المدين

والآن بعد أن انتهيت من كتابة حملة مقصلة لكل ماتريدين تحقيقه من أهداف ، فإن الخطوة القادمة هي أن تترك بعض الاثباتات والتصورات . فاما الاثباتات فهي عبارات ايجابية تؤكدين فيها على مزاي شخصيتك وقراراتك : الظاهرة منها والخفية . فيمكنك مثلا أن تكتبي : « لنني انسانة جديرة بكل حب » و « لنني قادرة على الانتقام من دروسي بنجاح ، وبذلك سوف يساعدني على زيادة دخلي » و « لنني قوية في علم الرياضيات » . اما التصورات فهي عبارة عن صور ذهنية ترسمينها لنفسك وأنت تستمتعين بكل ماتريدين تحقيقه وكذلك قد وصلت اليه فعلا ، على أن تولقي هذه التصورات مجموعة الاثباتات التي قمت بكتابتها . فقد تتخيلين مشهدا رومانسيا يضمك أنت وزوجك معا ، أو أن تتخيلي نفسك في الفصل الدراسي وقد علت وجهك ابتسامة حلوة ، أو أن تتصورى لحظة لنجاز تسليمين فيها التقرير المالي إلى رئيسك في العمل ، وقد أخذ يثنى على عملك ، ويهتفك على نجاحك في مهمتك .

بعد أن تنتهي من كتابة الهدف ، اكتبي في السطر التالي عنوانين كبيرين هما : « اثباتات » و « تصورات » ثم اكتبي ملحوظات مختصرة تمت كل منهما . ولا تنسي أن تتركي فراغا صغيرا توضحين فيه هل لجأت اليهما كل يوم أم لا . وأعلمي أن برمجة عقلك للباطن لكسي يحدث التغييرات الايجابية في حياتك يتطلب منك الاسترخاء التام ، ثم سيادة الاثباتات والتصورات السابق ذكرها ، فإن ذلك من شأنه أن يقلل من نسبة اللوجات التي تتردد في المخ . وهكذا تصلين إلى حالة « الفا » وهي الحالة الطبيعية التي لا تقاوم لك إلا في الصباح الباكر حين تستيقظين من نومك ، أو في الليل حين تستسلمين للنوم . - أنها تلك الحالة الراضية من الهدوء والصفاء الذي يوحى اليك بكل الأفكار الخلاقة الإبداعية ، أنها اللحظات التي يلقى فيها اللقل للباطن أوامره بكل وضوح ، والتي يعرفها جيدا ممارسو رياضة اليوجا والتأمل .

حين تصلين مع الاسترخاء الكامل إلى حالة « الفا » سوف تشعرين أنه في قمة الانتباه واليقظة ، ورغم ذلك فإن زمام تفكيرك يكون في يد

المحل للباطن الذي يقوم بتحليل تصوراتك ويخرج منها بضمط التفكير الذي يحكم شخصيتك .

وضع بوب في كتابيه « الفلق ونويات الذعر » و « عبور الخوف » سيناريوهات مفصلة كي يقوم القراء بتسجيلها على شرائط ثم الاستماع اليها من أجل الوصول الى الاسترخاء للتكويجى لكل عضلات الجسم . لكك است بحاجة الى شريط تسجيل كي تصلى الى الاسترخاء . كل ما عليك هو أن تبحثى عن ركن هادئ بعيد عن أى إزعاج ، ثم اغمضى عينيك ، وأصدري أمراً لجسمك كله كي يتخلص من أى توتر قد يكون موجوداً فى أى جزء منه ، كأن تقضى يديك بشدة من ٣ : ٤ ثوان ثم ترخيها تماماً وأنت ترينين : « لقد أصبحت يدائى مرتخيتين تماماً الآن » وهكذا تتخلصى من التوتر بنفس هذه الطريقة مع كل أجزاء جسمك حتى الرأس والوجه .

إن حالة « الفلق » تعتبر الحالة المثلى التى تعيدني فيها برمجة ( سيادة الخير ) أو عقلك الباطن من جديد . ليس هذا فحسب ، بل أنك حين تتعلمين فن الاسترخاء فسوف تعطين جسمك لاجازة من الآثار التى يتركها عليه الفلق ، وتتقنين نفسك من التوتر والمصيبة ، بل والارق أيضاً .

إذا كنت من نوات الطبيعة الفلقة ، إذن فأنت قاسرة على التصور تماماً ، وممتانة على رسم أحلام اليقظة المحافلة بمشاهد الرعب ، كمعتر رتسك فى العمل مثلاً وهو يصرخ فى وجهك رفضاً طلبك العلاوة ، أو مشهد منوطك على وجهك فى غرفة الاجتماعات وأنت تتوجهين نحو ليكرافون لالقاء كلمتك ، أو لعله مشهد زوجك وهو يتناول المشاس مع زميلاته المسنء الجميدة ..... أنت تتخيلين ، وممكنك المسكنة تاكل نفسها من الخوف .

كل ما عليك كي تستبلى بقلك السيناريوهات المفزة تصورات أخرى ايجابية هو أن تغيرى النهاية وتكملها نهاية سعيدة . تخيلى رئيسك فى العمل مثلاً وهو يشارك ياته قد أرمسى لك بعلاوة ١١٠ لسه فيك من كفاءة وإخلاص . تصورى ايتسامة رائمة تشرق على وجهك وأنت تفتحين كلمتك وسط تصفيق الحاضرين . أرمسى بخيالك نظرة الحب والإعجاب فى عيني زوجك وهو يتطلع اليك بينيناً تتوارى زميلته المسنء فى خلفية الصورة .

أداة القلمة الثلاثة : هي تصويراً لإحداثيات

ليبنى فوراً في وضع التصورات وكتابة الإثباتات في كراسيته ، ولانتظار حتى تصل إلى حالة « ألفا » ، بل أكتيبيها مقدماً ، وأحرصي على القلمة الإيجابية فيها ، واستخدمي الحواس الخمس كلما أمكنك ذلك عند وصف خيالاتك : اسمي بخيالك جلد الأثاث المكتبي في مكتب رئيسك في العمل ، وتشمي رائحته ، وتذوقي طعم القهوة التي أدهمها لك ، لوئى حوائط غرفة الاجتماعات حيث تلقين كلمتك بأعلى الوان الطلاب وأبهجها ، واسمعي بأننيك لتصفيق الحار . حاولي أن ترى أهدنفسك وكأنها قد تحققت : فليدك رئيس العمل المتقادم ، وقد ألقيت كلمتك بكل نجاح ، وزوجك المحب بين يديك « الآن » .

أخبري أن تستخدمى عبارات مثل « في يوم من الأيام » أو « في المستقبل » أو « لا أريد أن أكون ... » أو « أتمنى ... » فهذه من شأنها أن تدفع عقلك للباطن إلى تغذية مشاويرك وقلبك . أما الإثباتات الإيجابية فأنها تغنيك عن ذلك : « لننى أستمق المأزلة ورئيسي يعلم ذلك » ، « أن حديثي ممتع ويحب الناس الاستماع إليه » و « أن زوجي يرأسى جميلة وجذابة » - بعد أن تفرغي من كتابة هذه الإثباتات أقمي نفسك بأنك قد تمردت من القلق إلى الأيد . جمع هدف الغنى ووفرة المال تخيالي نفسك جالسة على المكتب تحويرين شبيكات كثيرة ، وتلاحظين الارتقاع المبشر في ميزان دخلك - وتخيلى نفسك في عديد من صور الوفرة ورغد المعيشي ، تشقرين فستاناً جديداً مثلاً أو قطعة ثمينة من المجوهرات تتلأأ في يدك ، وقد بقي منك مال وغير كثير . ثم رددى لنفسك أن لدى من اللورد ما يكفي للوفاء بالتزاماتي ، فقد بقي لدى الكثير رغم كل ما أشتريته .

بيدك عزيزتي القارئة أن تلقى بمسارك في مرفق للشاعر الهائنة . كما هو متبع في « البرمجة للعصبية اللغوية » حيث يطلبون من إحدى صديقاتك أن تضعط على يدك بخفة ولكن يحرم النساء قيامه بعملية التصور . وهكذا عليك أن تقومى بنفس الشيء مع نفسك كلما أصابك القلق حتى تتحررى منه . إن برمجة العقل للباطن بهذه الطريقة دائماً مستعمدة على تلقى رسالتك بسرعة فيسارع بإجراء التغيير المطلوب .

استخدمي أساليب البرمجة والإسترخاء في الصباح الباكر ، وفي المساء قبل النوم للتغلب على المشاكل اليومية . أما إذا استعصى عليك

- للقلق فحواشى الوصول الى حالة « الغا » أكثر من مرة أثناء اليوم الواحد .
- لقد كان يوبى يقوم بذلك ست مرات فى اليوم كى يتغلب على القوييا .

### كيف للتصوفيين يشككل عملى

إن قوة العقل الباطن هى طاقة الرياح التى تملأ أشعرة مركبة ، فتنبع به فى طريق الحياة ، ومهمته هى توجيه دفقة هذا المركب حيثما تريد . مما يعنى قيامك برسم خطة عمل تحدد الاطار العام والخطوات المحددة التى توصلك لهدفك . قومي بعملية شحذ للافكار واجمعى العديد منها واكتبي كل ما يخطر ببالك من خواطر بصرف النظر عن معقوليتها أو امكانية تنفيذها .•• وارسمى لنفسك خط الملاحه الخاص بك ا

تقول جين : « من الناس من يجلسون فى بيوتهم ، يقضون العمر فى انتظار ما لا يجرى من أحداث طيبة ، ويتعجبون : لم لا تأتى اليهم ؟ » ثم تكمل : « إن لى صديقة رغبت حتى أن تقنع اللغات عن الاكسمولات والتحف التى اشترتها على مدى سبع سنوات ، وتركها مرسوسة فى صناديقها حتى يتوافر لديها المال اللازم لشراء جميع ما تريده فى منزلها من تحف وقطع فنية ! إنها لم تفكر فى التصرف فى حدود ما لديها من مال لاشفاء الروتق على جوانب بيتها . كان فى إمكانها مثلا إعادة تلبيع إحدى اللواضد القبيح كالجعبية ، أو شراء متلرة متواضعة رقيقة ، أو لوحة صغيرة تحبها فتعطي لسة دافئة للبيت تسعدها وتعينها على الكف عن القلق وانتظار الكمال . لكنها للأسف لم تفعل .•• وكانت النتيجة أنها تشغل حتى الآن من استضافة أى شئ فى شمس فى منزلها .•• ومازالت فى انتظار الكمال .•• »

اليه عزيزتى القارئة بعض الحلول والخيارات التى يمكنك بها تحقيق هدف سداد الفواتير : يمكنك لجراء مكالمات هاتفية مع المزيد من العملاء لانعاش حركة المبيعات فى عملك ، لبتلى مزيدا من الجهد للحصول على العائرة ، قومي بعمل اضافى فى المساء ، غيرى مجال عملك ، أو اعرضى بعض ممتلكاتك للبيع ، وإذا كنت تملكين بالانتريس فيمكنك زيادة دخلك عن طريق العمل الاضافى فى بعض المعاهد الخاصة .

### اداء المهارة الثالثة : اسمى تصورا لامكانات

والآن اذا وقع اختياره على واحد أو لثنين من هذه الحلول لتحقيق الامان المادى فليكتبيهما فى صفحة الأهداف تحت عنوان جانبى كبير : « أعمال هامة » . وستجد ان التقدم بخطى صغيرة ولكن حثيثة افضل بكثير . واسهل من القيام بالخطى العملاقة . اذا فلن إلغاء بطاقة الائتمان الخاصة بك ، أو الامتناع عن تناول الطعام خارج المنزل لمدة شهر واحد ستوف يلقى بشار معلومة وحقيقية أكثر من فكرة تغيير عملك فى خلال شهر . لا تنسى أن تترك فراغا بجانب كل من هذه الأعمال الهامة حتى تضمن فيه علامة ( صح ) عند تحقيقه .

إن العمل بهذه الخطوات ثم مراجعتها بمد كل لنجاز يعتبر من اتجيع الطرق المتغلب على نقص الثقة بالنفس الذى تعاني منه العديد من النساء . ومع كل نجاح تحقيقيه ومهما كان التحدى بسيطاً فلا تقلل من شأن هذا النجاح ، بل اتمرنى به واخرى به ، فهكذا تتوهمين ببناء اعتزازه بذاته من جديد .

### استخدمى طريقة الايصاء مع « سيادة الخير »

إن الايصاء نوع آخر من انواع « الفعل » الذى يمكنك القيام به . فانه حين ترجين لنفسك ان هناك قد تحقق فسوف يزول أى اثر للقلق فى نفسك . ان افضل طريقة للتأكد من شعور زملائك فى المكتب تحوله هو أن توحى لنفسك بأنه محبوبه بينهم وتتصرفى من هذا المنطلق وتحاولى الاقتراب منهم . وايضا اذا خشيت من عدم القدرة على سداد التزاماتك المالية ، فقومى على الفور وكردى الفخر ذياك وأوحى لنفسك انه من الثرى الأثرياء .

هل تظنين اننا هنا نطلب منه تزييف الحقيقة ؟ نعم . . . انت على حق !! لكننا نطلب تزييفا مؤقتا . . . قصير الأجل لا يدوم الا دقائق . ولكن كيف تؤثر هذه العملية ؟ . . . مستدرك لك . . . ان عملية الايصاء تؤثر فى السلوك تماما كما تؤثر الكلمات الايجابية فى التفكير ، ففى تزيين العقل الباطن بأنه قد وصلت الى الصورة التى تتمنيها . . . فيسارع « سيادة الخير » الى مساعدته للوصول الى هناك . وقد اتبع بوب هذه الطريقة عندما اراد أن يعمل بالخطية . فقد كان يوحى لنفسه بأنه احد للخطياع الفطاحل المحترفين ! . . . وكان كلما جاء صوره فى لقاء الكلمة

إنشاء لاجتماعات ( التوقيت ماستقر ) يتمركزه بثقة وهذوه ( رقم ارتداد فرائضه ) ، ويبتذل كل ما في وسعه ليثبتا ويتشخصي ، ثم يتصور نفسه وقد وفق في كلمته ، ثم يؤكد لنفسه أنه يستمتع بالقاء كلمته أمام الناس ، وهكذا كان عقله الباطن يساعده على تعزيز شعوره بالسكينة والهدوء . وكانت كل كلمة يلقيها في هذه الاجتماعات بمثابة رسالة جديدة يبرز بها قدراته لدى ( منيعة اللير ) ، ويؤكد له أنه يقوم بمهامه على أكمل وجه ، بل ويستمتع أيضا : ٠٠ ومع تكرار الرسائل فهم العقل للباطن المطلوب ٠٠ الا وهو أن « الخطابة شيء رائع » !! ٠٠ وتلاشى الخوف من حياة يوب ، واتخذ من التحدث الى الناس عملا يعيش منه ويواجه من خلاله الآلاف من البشر في كل عام .

افتحى صفحة الأهداف في كراسك ، ودون فيها نوعية الایهام المطلوب ٠٠ فمثلا إذا أردت أن تكتسب شعبية في عملك فاكثري :

● في كل صباح سادخل المكتب والایتمامة تعلم وجهي ، وأحيى كل من يلتقي .

● سوف أقدم كلمة مجاملة رفيقة لثلاثة من زملائي في كل يوم

ولا تنسى أن تتركی فراغا بعد كل نقطة للمراجعة ووضع علامة ( صح ) بعد تنفيذه .

### مسجل الأهداف : طريقة لزيادة

#### الإعتراف بالنفس

من بين عضواتنا من يقن قريسة للقلق على صحة أطفالهن ، أو نرجاتهم في المدرسة ، وصلاتهم مع رفاق المسوء ، والعسائد السيئة التي يكتبونها ٠٠ أي بإختصار يلقن على كل شيء في الحياة ، غير مدركات أن الاستسلام لدولة للقلق يجعل منهن نيماتج مكررة من اللياليه الملبى . فيسفر ذلك عن جيل من الأطفال يمانى من الخجل ونقص الثقة



بالنفس اذ يسيرون على نفس المنهاج الذي يتبعه أبواهم في مواجهة  
تحديات الحياة .

إن العقل الباطن منا لا يمكنه للأسف « اصلاح » حال أطفالك  
ولا زوجك ولا زملائك في العمل ، لكنه احسن الحظ قابل للبرمجة . عليك  
وضع تصور محكم لهدفك وهو ان تصبح أكثر ثقة ومهارة في التعامل  
مع المشاكل التي تتعلق بأطفالك ، واستخدمي أداة الهسارة للثلاثة  
بأساليبها العديدة - - عنئذ سوف يتخذ عقلك الباطن كل احتياطاته كي  
تصبحي أكثر ثقة في أممالك وإتمامك مما سوف ينعكس على الآخرين .

واليك بعض نماذج سجل الأهداف التي من شأنها ان تقضى ثقتك  
بنفسك واعتزلك بها عندما تقتربين من أكثر المناطق أهمية في حياة أية  
لمرأة : الأسرة والعمل والحب .

#### الموقف الأول :

أبتك يبلغ من العمر أربع عشرة سنة ، وقد اتفقت معه على ان  
يتولى كى ملابس من الآن فصاعداً . لكنه لم يفعل ، فأسرعت انت بإداء  
المهمة بنفسك ، لكلك تشعيرين بخصيب وقنمر ، وتفكرين « لابد أن الخطأ  
في أنا !! والا فلماذا يحملنى لبتى فوق طاقتى ولا يقوم بولجباته ؟ »  
والاخصائى النفسى يقول لك ان الحل ان تتركه يرتدى ملابس على  
حالتها حتى يقرر أن يكرىها بنفسه . لكن صوتا خفيا يقول لك : « ماذا  
يقول الناس عنك اذا تركته على هذا المنتظر الرث ؟ » .

سوف نقدم لك نموذجا لسجل الأهداف لكي تقومى بولجباتك فقط  
سوف تلق :

#### الهدف :

ان أرتج نفسي ، وأشعر بالهدوء التام عندما يرتدى ابنى القيام  
بولجباته وكى ملايحه .

سجل الهدف رقم (١)

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

الأسلوب

القصصيات :

- ١ - أرى نفسى وأنا أنظر لائى بكل هدوء كلما  
رأيت فى ملابس غير مهتمة .
- ٢ - أرائى أخاطيه بهدوء وأقول له أن عليه أن  
يقوم بكنى ملبسه بنفسه .
- ٣ - أرائى فى صورة « الأم المثالية » وعلى  
رأسى التاج !

الإشكالات :

- ١ - أنتى أعرف قدرى كأنسانة لها قيمة .  
وحزنى فى التعامل مع ابنى إنما هو  
لصالحه .
- ٢ - أنتى واثقة تمام الثقة بنفسى ، ومن أبسط  
حقوقى أن أطلب من ابنى أن يقوم بكنى  
ملبسه بيده .
- ٣ - أنتى أحب نفسى وأبحث عن راحتها وذلك  
ليس عيبا ، بل هو ميزة وحق مشروع .

الافعال :

- ١ - سوف أكتب بعض العبارات الحازمة كى  
أستخدمها مع ابنى .

التأنيمة اليومية خلال  
ايام الأسبوع

الأسلوب

٢ - سوف اكافئ نفسي ياخذ حمام دافئ ،  
او قراءة فصل جديد في كتابي المفضل  
كلما نجحت في توصيل ما أريده لابني  
بحزم .

٣ - سوف اقوم بقراءة سجل اهداني هذا كل  
يوم وأطبق هذه الأساليب .

الانتهاء :

١ - سوف أتصرف أمام ابني وكأني لم ألاحظ  
شكل ملابس الرث .

٢ - اذا علق الآخرون على ذلك ، فسأرد عليهم  
بابتسامة قاتلة لنني فخور بنفسى لأنى  
أسأله على تحمل مسؤولياته .

٣ - اذا أشتكى ابني ، فسأقسم وأقول له :  
« فعلا ان ملابسك شكلها سيء جدا » .  
بينما أتمكك بهدوءى .

الوقت للشانى :

لديك زميل فى العمل لا يكف عن انتقائك وتسفيه أولئك مما يسبب  
لك ضيقا شديدا ، لكن طبيعتك التى تصب حبايا كبيرا لرائى الناس  
فيه تجعلك تشعرون بالاكئاب والفضب كلما تواجد هذا الزميل معك فى  
أى مكان ، وتهتز ثقتك بنفسك تماما فى وجوده ، لكن أيس فى مكانك  
تجاسيه ، الأمر الذى يجعلك تتلمذمين فى الحديث معه بشكل مشير  
للمسخرية .

كيف تخلصين من القلق

والآن سنعرض لك كيف تعدين سجل الأهداف لكي تتقيرى هذا الموقف تماما - - عليك فقط أن تعملي بجد من أجل الحصول على شخصيتك الجديدة ، وسترين كيف أنها ستجبر زميلك على أن يتغير هو أيضا ويغير معاملته لك .

الهدف :

أن أشعر بالفخر لأننى تخلصت من القلق الذى كان يسببه لى النقد الجارح من جانب زميلى ( فلان ) .

سجل الهدف رقم (٢)

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

الأسلوب

التصورات :

١ - ارى نفسى والابتسامة تملو وجهى كلما  
تواجدت مع زميلى ( فلان ) .

٢ - ارى نفسى وقد حصلت على التفسير  
( ممتاز ) فى خاتمة ( الثقة بالنفس ) فى  
تقريرى السرى .

٣ - ارانى اتصلت مع زميلى ( فلان ) بكل هدوء  
ورياضة جاش وأقول له إن حبيبه الجارح  
لا يعجبنى ، وأطلب منه أن يتوقف عن  
التكادى فيرد بابتسامة واعتذار .

٤ - ارانى اتصلت بهدوء فى وجود زميلى  
( فلان ) وأشعر بالارتياح وصفاء ذهنى .

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

الأساليب

### الآليات :

- ١ - لنفسي انشطة طيبة ودود ، وسعيدة ، وواثقة  
بتفسي ، لذا فأنا أستحق كل نجاح .
- ٢ - اشعر بغاية الهدوء في وجود زميلي  
( فلان ) .
- ٣ - من حق أن أدافع عن وجودي واحترامي .

### الانفعال :

- ١ - سوف اتعلم فن الاسترخاء حتى أحول تلك  
للتصورات والاثباتات الى حقيقة .
- ٢ - سوف أقرأ كتباً يعلمني كيف أكون أكثر  
حماساً .
- ٣ - سوف أراجع سجل أهدافي كل يوم وأستخدم  
كل الأساليب الموجودة فيه .

### الإيجام :

- ١ - سوف أحرم على الانخراط دوماً في وجود  
زميلي ( فلان ) .
- ٢ - سوف انضم الى إحدى الجمعيات  
الارشادية كي تدعم ثقتي بتفسي .
- ٣ - سوف أستمتع لشكري زميلي ( فلان ) ثم  
أولجبه برأبي بشكل واضح وصريح  
ومشروع .

يُفِيدُ تَطَهُّرُكَ مِنَ الذَّنْبِ

#### الموقف الثالث :

الزوج لا يكف عن توجيه الامانات اليه -

الهدف :

أن أشعر بالارتياح كلما ولجعت زوجي وأعلنت رفضي لأسلوب  
الامانة والتعنيف .

#### سجل الهدف رقم (٣)

الأسلوب	المتابعة اليومية خلال أيام الأسبوع
---------	---------------------------------------

#### الأموريات :

١ - أراني وأنا أخاطب زوجي بكل هدوء وأقول  
له : « أنا لا أقبل أسلوب الامانة  
والتعنيف » .

٢ - أراني أبتسم بينما يعتذر لي زوجي عن  
اماناته .

٣ - أرى كلمات الامانة مكتوبة على بالونات  
صفراء ترتفع بعيداً في الفضاء .

#### الاشيانات :

١ - انني انصافاً أثق في نفسي وفي نكاثي ،  
وأحب نفسي وأشعر بقيمتها .

٢ - لنني أشعر بالهدوء بعد أن أواجه زوجي  
برفضي لاماناته .

٣ - لقد تخلصت من نفسي كل أثر للغضب لأنني  
استطعت منع زوجي من متابعة تلك المملوك  
الكرهه معي .

---

المتابعة اليومية خلال  
أيام الأسبوع

---

الأسلوب

الاجمال :

- ١ - سوف أجلس للاسترجاع كل يوم حتى أصل  
الى حالة النفا ، وأتدرب على مواجهة  
زوجي .
- ٢ - سوف انضم لاحدى الجمعيات الارشادية  
أو فصول التدريب على الحزم وتأكيد قيمة  
الذات .
- ٣ - سوف اقوم بكتابة بعض الطرق لمواجهة  
زوجي وأتدرب عليها بصوت عال .

الاجمال :

- ١ - مسوف اتصرف وكان مسلوكة زوجي  
لا يعجبني .
- ٢ - كلما نجحت في مواجهة زوجي سأكتفي  
نفسى بكتابة كل ما اتمتع به من مزايا طيبة  
ورائعة .
- ٣ - سوف اقول لزوجي اننى انصفه واحترم  
بنفسى واشعر بقيمتها .

---

عزيزتى القارئة - - فى الفصل القادم سوف نشرح لك وسائل اكثر  
تفصيلا للقيام بالأعمال التى تؤثر على حالك الباطن ، وتريدك من الفلق .

## ولكن هل يجدى ذلك ؟

إن قصة « ساحر أوز » التي نحكيها لأطفالنا تقدم لك نفس الدرس الذي نحاول شرحه هنا . فكل شخصية في هذه القصة هدف : خيال الماكة يريد أن يكون له عقل ، والرجل المعنى يريد قلباً ، والأسد اللبان يريد الشجاعة ، أما ( دوروثي ) فتريد العودة إلى منزلها . انظري كيف تصور كل واحد من هؤلاء هدفه وسمي إليه . لقد كانوا يمتدحون أن الساحر يستطيع أن يحقق لهم كل ما يريدون ، فانتقلوا في طريقهم ، حيث خاضوا مغامرت عديدة . وتكمن روعة القصة في الحقيقة التي توصل إليها الأبطال في النهاية بعد أن اكتشفوا زيف الساحر وخداعه ، لقد ايقنوا أن كلا منهم كان يمتلك الشيء الذي يتمناه دون أن يدري . الشيء الذي كان يظن خطأ أن الساحر هو وحده القادر على منحه إياد . أما دوروثي فقد اكتشفت أكبر نعمة في الوجود ، إذ أدركت أن أهلها الذين تركتهم كانوا أهم شيء في حياتها ، واكتشفت حبهم الصادق للخالص .

وأنت عزيزتي القارئة ، فتتسى داخل نفسك ، وتستجدين أن لذاتك قيمة كبيرة خلقها الله في داخلك ، وهي وحدها القادرة على إنقاذك من الواقع في فخ السلبية والقلق . كل ما عليك كي توقظها هو أن تحترفي بوجودها . إن أداة الهسارة الثالثة التي تقسمها لك ستتمكنك من تحديد هدفك ، واكتشاف الساحر في داخلك . أي عقلك الباطن — الذي بدوره سوف يساعدك في الإعلان عن قيمة ذلك كائناتة جديدة بالمساعدة وراحة البال ، بعيداً عن القلق والمخاوف التي لا داعي لها . عندئذ سوف ترين الآخرين من خلال منظور آخر تماماً .



## الفصل التاسع

### أداة المهارة الرابعة

#### أقدمي على المجازفة

من أفضل للكتاب الذين عبروا عن التردد لدى المرأة مسجلتنا جوديت برايلز مؤلفة كتاب « الثقة » حيث تقول إن القلق ينتاب الكثيرات بسبب التردد الشديد ، إذ يمضي بهن العمر وهن يريدن إلى ما لا نهاية : « والملا ٠٠ ولحد ٠٠ انتين ٠٠ انتين ٠٠ انتين ١١ » أما ( ثلاثة ) فحسلا تواتيهن الشجاعة على نطقها أيدا -

لقد تعلمت في الفصل السابق كيف تستخدمين أداة المهارة الثالثة كي تكسبي حليفا قويا ذا سلطان ألا وهو عقلك للبالسن ٠٠ الذي يقف بجوارك عند مواجهة القلق وحل المشاكل . أما إذا لم ترغبين أنت في اتخاذ الخطوة العملية المتعاون مع هذا الحليف فسوف تقعين في أسر تلك الأسطوانة المشروخة التي تصفها جوديت \* ومن هنا تتضح أهمية أداة المهارة الرابعة -

#### أداة المهارة الرابعة : أقدمي على المجازفة

لقد شهدنا تجارب عديدة لنموذج المرأة التي تأخذ طريق الهدف من بدايته ، فنقوم بوضع أهدافها أولا ثم توصل الطريق وتسمييل جميع الخطوات للوصول للهدف . لكن عند نقطة التنفيذ رأينا المزمية تتبخر والهمة تخور ، هل تعلمين لماذا ؟ لأن التنفيذ يتطلب منها المجازفة ببعض التغيير في حياتها ٠٠ والتغيير يأسيسي لا يرحب به أحد ٠٠ اللهم الا الرضيع البتل ١١ فن أيا من تلك الحالات التي شهدناها لم تجد الضمانات

## كيف تتخلص من القلق

الكافية لتجراح ههنا ٠٠ ولم تتوصل مجرد التفكير في أن تخطو أو تقبل جهودها ٠٠ فاختارت العمل الأسلم وهو أن تعيش تيمية بدلا من أن تجازف بالتغيير - ولم تدرك أن أحجامها عن اتخاذ الخطوات العملية قد بحث برمسالة عاجلة لعلها الباطن يؤكد فيها أنها ترغب في البقاء (مهلك سر ١) -

لن الدكتور جيم ويلسون صديق بوب وطيبه النفسي الخساص يعرف على مريض القلق الزمن من « ست كلمات » مميعة يرمدها المريض وهي « أوه ٠٠ لا » و « ماذا لو » و « نعم ٠٠ ولكن » ٠٠ واليك جزءا من الحوار الذي يتكرر بالنص تقريبا بين الطبيب وكل مريض منهم :

المريض : أوه ٠٠ لا ، سيحدث مالا يصمد عقبا .

د جيم : لن الحقائق لا تثير « بأى مشاكل أو متاعب فلا تخف -

المريض : لكن ماذا لو كنت مضطحا ؟

د جيم : ألا ترى متى أن الأمور تسير على خير مايرام حتى الآن ؟

المريض : نعم ٠٠ لكن قد تتغير الأمور .

لن المرأة كلما شعرت بالخوف من المجازفة قالت لنفسها : « قد أكون تيمية فعلا ، لكنني على الأقل قد اعتدت على هذه التعماسة ٠٠ فهي أفضل مما يمكن أن أولجه لو تغيرت الأمور » - وهذه قصة أحسدى زميلتنا نسوقها لك هنا لتبرهن لك على أن الخوف من المجازفة يضع على المرأة أفضل فرص النجاح - فقد جاءت هذه الزميلة - وستسميها هيلين - إلى جين وطلبت منها أن تدلها على وسيلة لزيادة دخلها - فاقترحت عليها جين أن تتعلم لاحدى الوكالات التي تنظم الدورات وورش العمل لمعترفي الخطابة ، ويمكن لوالده منهم أن يقوم بتنفيذ برنامجها طبقا لنظام اليوم الكامل ، أي نصف اليوم - فقالت هيلين : « أوه لا ٠٠ يستحيل أن اتجج في هذا ، فكيف أنظم ورشة عمل وأنا لا أعرف شيئا عنها ؟ » قرحت جين : « إن من لها خبرتك في الخطابة يمكنها تنظيمها العديد من ورش العمل ودورات للتدريب » - فصاحت هيلين معترضة : « لكن ماذا لو حاولت ، وأخذت أكمل حتى نفقت منى مادة الحديث ؟ ٠٠ أنتى لم أخاطب الناس أكثر من ساعة واحدة منذ بدأت هذه المهنة » - فاقترحت عليها جين أن تطلب مشاركة المحاضرين في المناقشة ككشاش لخاصة يملأ بعض الوقت ، كما يقرب نقاط المناقشة إلى الإذمان - فقالت هيلين : « نعم ٠٠ لكن ٠٠ لكنني لم أقبل ذلك أبدا من بل ، قد أغفل فشلا نوحيا » - فقالت جين :

• وما يدريك لملك تتجعين . هيا تقدمي يطليك وإن تقسري شيئا .. إن  
الوكالة تقدم عوناً كبيراً لكثير من زملائنا » • فقالت هيلين : « نعم ولكلهم  
جميعاً أقضسل متى وأكثر خبرة .. ماذا لو سسخرؤا حتى ؟! » لا ،  
بحسن بنى ألا أقعل تلك أبداً » •

أرايت ؟ .. لقد توافقرت لهيلين كل عوامل النجاح وللتقسيم فى  
عملها ، وكان أول هذه العوامل هو رغبته فى هذا النجاح .. فقامت  
بوضع الأهداف ، لكنها لم تكن تنوى تحقيقها ، فلقد كشف أحجامها عن  
المجازفة عن وجود النقائص الثلاث التى تكسل خطرات العديد من  
النساء • كانت هيلين تمنى من نقص فى لمتزام للذات وتقديرها لمرجة  
أن فكرة الفشل كانت تهددها دائماً • أما نقص الثقة بالنفس فقد أقدمها  
الإيمان بقدرتها على القيام بأعمال جديدة عليها • كما أنها لم يكن لديها  
القدرة على اتخاذ القرار ولا على حل للمشكلات ، فلم تستطع اتخسأت  
خطوات تعينها على امتلاك المهارة الجديدة • فلم يكن أمامها إلا أن تطلق  
لأنها لا تحقق أى تقدم فى عملها •

#### المجازفة : مالمها وما عليها

« أفئى أيتها الجميلة النائمة » • صبيحة اطلقتها جين أدامز على  
غلاف كتابها .. حين قالت أن داخل كل منا صوتين يعملان معا على  
الحفاظ على التوازن للماطفى ، واطلقت على الأول ( الحارس ) والثانى  
( الباحث ) • فاما الصوت الأول ، أى ( الحارس ) • فهو الذى يريد أن  
يبقى عليه كما أنت ، فيحافظ على هويتك الأصلية الخاصة ويملا نفسه  
خوفا من الالدام على أى تغيير • فإذا أصيب الإنسان فى حادث مثلاً وأدى  
ذلك إلى حدوث تشوهات فى وجهه ، فإن ذلك ( الحارس ) هو الذى  
يساعده على انراك أنه مزال نفس الشخص حتى وإن اختلف شكله  
وتشوه تماما •

أما الصوت الآخر ( الباحث ) فهو الذى ينادى بالتغيير ويدعوك  
إليه ، وهو الذى يمكنك من تحافق للتقدم وتحسين أدائك لأعماله • لكن  
يحدث أحيانا أن تمتد يدك لتكتم ذلك للصوت فى داخله حين تستشعرين  
أن دخول المجازفة سوف يضطره لتقبل بمش الضسائر • فحين تجازفين  
بالانتقال إلى مدينة جديدة مثلاً فإنه تخصصرين استقامك وجيرانك  
القدامى ، والموجودات التى اعتادت عينك عليها ، لكنه على المناسب  
الأخر قد تكونين صداقات جديدة من بين المعارف والجيران الجدد •

إن المريب في الاستجابة لصوت ( الحارس ) أكثر مما يجب هو أنك أن تكفي عن القلق أبدا ، بل مستظلين واقعة في دوامة القلق حتى يأتي اليوم الذي تتفجر فيه الرغبة القوية داخلك في تغيير طريقة تفكيرك وسلوكك ورمود أفعالك . حينئذ يجب أن يكون لديك بعض الاستعداد لتقبل الشعور المؤقت بعدم الاستقرار إذا جريت شيئا جديدا لأول مرة ووقعت في بعض الأخطاء ، وكذلك الشعور بأنك لم تخطئ بقبول من شمولين الاقتراب منهم إذا لم يستجيبوا لك . بعبارة أخرى يجب أن يكون لديك الاستعداد لتقبل الفشل . فتلك هي الطريقة الوحيدة كي تقهرى القلق الى الأبد .

في عدد مايو ١٩٨٩ من مجلة « ووركينج رومان » كتبت شييرلى هاتون تقول إنها جازفت بالاستقالة من عملها بالتليفزيون الذي كان يحقق لها دخلا يبلغ ١١,٠٠٠ دولار في السنة والذي ظلت تعمل به لمدة أربعة عشر عاما كاملة . كل ذلك من أجل العمل في مجال آخر شعرت فيه أنها تحقق ذاتها . وكان هذا المجال هو تسويق وبيع مستحضرات تجميل مارى كاي . ومن خلال هذا العمل كانت شييرلى تقوم بتشغيل عدد من الأقران للعمل في البيع ، ثم تعلم هؤلاء الأقران كيف يقومون بجذب المزيد من الناس للعمل كبائعين . وكان ربح شييرلى يزداد كلما زاد عدد العاملين بالبيع . ومن أجل الحفاظ على الربح في ازدياد قررت شييرلى أن تضع من أولئ اهدافها أن تتصل يوميا بعشرة أشخاص جدد . لينضموا الى « جيش » البيع . وهكذا مع نهاية العام الثالث كانت قد حققت مكسبا قدره ٦٠,٠٠٠ دولار . ولم تكتف بهذا ، بل جازفت باتفاق كل ذلك للبالغ في رحلات خاصة قامت بها لتشغيل المزيد من مندوبي المبيعات في أنحاء البلاد . واستمرت مسيرة النجاح حتى أصبحت شريكة في أرباح ٥٠ ألف مندوب مبيعات في الولايات المتحدة وكندا ، ووصلت قيمة شبكة المبيعات بالكامل الى ٢ مليون دولار ، مما يحقق لها دخلا ثابتا قدره ٤٠٠ ألف دولار في العام . ولم تتوقف المسيرة رغم كل ذلك ، بل انها مستمرة حتى الآن . ولكن السؤال الذي يقفز الآن الى ذهننا هو : ألا تتخوف شييرلى من أن يرفض عملائها المولفة على العروض التي تقدمها لهم ؟ وكيف لايسبب هذا لها قلقا ؟ وقد سألتها مجلة « ووركينج رومان » هذه الأسئلة نفسها فأجابت : « كلما تحدثت مع إحدى للعميلات ولم أجد لهنهبا قيولا . أقول لنفسى : بصيها . . فهي الخامسة » .

واليك حكاية « هيدر » التي كانت تليي صوت ( الباحث ) في داخلها

وتحاول التغيير ، لكنها لم تحقق النجاح المرجو ، فقد كانت تشسارك زوجها في إدارة محل صغير في إحدى الضواحي ، وتم انتخابها لتمثل لحي في مجلس الغرفة التجارية بقله الضاحية - تقول هينر : « في بداية الأمر كنت في شدة الفرح لكوني السيدة الوحيدة التي تم تكريمها بهذه الطريقة في المنطقة ، وفي الجلسة الأولى اخذت استمع لزملائى في هدوء ولكن سرعان ما لاحظت بعض الايماءات غير اللائقة من بعض الزملاء للحظ من قدرى ، فلم أسكت ، بل حاولت للتعبير عن رأيى . لكن بعضهم كان في غاية الوقاحة لدرجة أن امرؤى بالتزلم الصمت . وشعرت بالخروج الشديد ، ويأتنى مرفوضة في هذا المكان ، وخشيت أن أنا صمعت على موقفى وتمسكت بأرائى أن أفقد منصبى في المجلس . وعدت إلى امرى في ذلك اليوم حزينة حائرة .. هل ألزم الصمت كما امرؤى ؟ .. فأجابت بكل حرص : أطلاقاً ! .. »

كانت امرى في التي قامت بتغييرتي وحدها بعد وفاة أبى ، وعلمتها الأيام كيف تكون حازمة في قراراتها ، ونصحتنى أن اتعلم الحزم والحسم أنا ايضاً اذا أدبت النجاح في حياتى . ومضى عامان كثر خلالهما مثالا للجسارة والشجاعة في الحق ، والحسم في اتخاذ القرارات ، ولما كان هذا للسلوك لا يعجب الزملاء ، فقد أصبحت مقضوياً على ، ولم تجدد لى العضوية بالمجلس ، فتركته غير أسفة ، ، وتستمر هينر : « قد تقولون لئننى جازفت وفعلت ، لكننى الآن وبعد مضى ثلاث سنين على هذه التجربة أستطيع أن أؤكد بكل صدق اننى لم أفضل . فقد تم تعيين سيدات أخريات في المجلس من بعدى ، فحزون حذوى في التغيير عن الرأى بكل شجاعة وقوة ، واثبتن وجودهن ، وتولت النجاحات والانتجازات على يد المرأة .. تلك الانتجازات لئننى لم تكن لتحدث لو استسلمت أنا فى البدايه ! لقد نضجت شخصيتى الآن ، وإن أعود مرة أخرى تلك الفترة الخجول الضائعة في عالم يهيمن عليه للرجل » -

يقول بوب إن الخوف من للفشل كان يكبله ويمتنعه من وشجع الأهداف لتغيير سلوكه في الفترة التي سبقت أصابته بعقبة قروبياً الأماكن المغلقة .. ويكمل : « لم أكن أدرك أن المجازفة والفشل ، ثم المحاولة من جديد هو المجرى الطبيعي لأحداث حياتنا لذا أربنا تحقيق ما نصبوا ليه . لنظري مثلاً كم من التفاتت أخطأها عازف البيانو الشهير فان كليبرون حين كان يتعلم العزف على البيانو ؟ كم كرة فالتت بها شتى جراف

## كيف نتخطى من القلق

خطأ في شبكة المتنس ؟ كل ذلك لا يهم ، لن الاخطاء الجسيمة التى قد تؤدي فعلا الى كارثة تعتبر قليلة جدا ، بل نادرة الحدوث في حياتنا ، لكننا نترك القلق ياكلنا حول اشياء تافهة لا تهم ، ونخشى المجازفة ، فيشل الخوف خطانا ، وتترط في علاقات شخصية لم تكن تريدها ، أو مجالات عمل لا نحبها ، وتمضى بنا الحياة غارقين في دوامة القلق .

لقد كان يوب حقا في اشد الحاجة الى مشكلة كبيرة تشل تفكيره وحركته مثل فورييا الأماكن المفتوحة ، حتى تتولد فيه الرغبة العاتية في التغيير لتقفز به فوق حاجز الخوف من الفشل . لقد اقدم على المجازفة بوضع خطط عديدة للتخلص من السلبية في التفكير ، ولتحسين حالته الذهنية ، والجسمانية ، وارتفع روحه المتوية . فقام بالخطوة الأولى ، وانضم الى برنامج « لايف بلاس » أو الحياة الايجابية . اما أنت فلا تنتظري وقوع الكارثة حتى تفيضي في التمرد نحو تنفيذ خطة التغيير ، بل تبادلي فوراً . . . ولقري مايلي . .

## تعلمى الحسم كي تنمى على المجازفة

تؤكد اداة المهارة الراححة على ثلاثة مبادئ اساسية ترتكز عليها المجازفة ، ويمكنك من خلالها التغلب على القلق والهواجس التي يرادها نقص الثقة بالنفس والاعتماد بها . بل انك من خلالها تصبحين أكثر قدرة على اتخاذ القرارات وحل المشاكل . والمبادئ الثلاثة هي ان تجازلي بالاتي :

- ١ - تغيير طريقة تفكيرك .
- ٢ - تغيير اقوالك .
- ٣ - تغيير اعمالك .

رايت في الفصل الثامن كيف ان المشاعر تتبع الافكار ، ومن ثم فان الافكار السلبية تقوم ببرمجة عقلك اليائس كي يغمرك بمشاعر سلبية تفعله بدورها الى التصرف بسلبية . وقد عرضنا لك كيف تحولين عقلك اليائس الى حليف قوى يعينك على اجراء التغييرات الايجابية اللازمة . اما الآن فنود ان ندلك على الخطوات العملية التي يجب ان تتخذها من اجل تعزيز عملية البرمجة المطلوبة ، وهي خطوات تتطلب منك المجازفة ، ومعها سوف تعلمين مهارات حل المشاكل وتكتسبين الثقة بالنفس .

#### أداة للتمهارة الرابعة : المعنى على الجفوة

إن هذه العملية تتطلب منك أن « تتبني » حتى تفكرين بشكل سليم ،  
وبعدما طيعك أن تختاري بمحض إرادتك أن « تفكري » ، و « توصلي  
رايك » للآخرين ، و « تنصري » بكل إيجابية ، لنأى بتعبير آخر فربك  
أن تتعلمى الصمم مع نفسك ، ومع الآخرين . فحين تجازين بالتفكير  
العاصم سوف تخرسين ذلك الناقد الداخلى اللاذع الذى يلهب ظهرك  
بسياط اللقي والخوف من الوقوع فى الخطأ أو التقصير أو الفشل ،  
و « التعامل » مع الآخرين بشكل حاسم يؤكد لسفلك اليأس أن اعتزلك  
بنتفك مازال سليما لم يمس ، فتأتى أفعال الآخرين فى صورة استجابة  
لهذا التأكيد . أما عندما « تنصرين » بحسم فانت بذلك تملين للمشاكل  
التي يتولد عنها اللقي والتوتر ، وتقيمين صرح الثقة الذى يمكنك من  
التعامل مع أية مخاوف مستقبلية .

هناك فارق كبير بين الملوك الحاسم والملوك العدوانى ، وهذا  
ما يؤكد كل من روبرت ي . ألبرتى ومايكل ل . ليمونز فى كتابهما :  
« خذى حقه كاملا » إذ يقولان : « إن الصمم ليس أداة لاستغلال الآخرين ،  
بل لامتقاء المزيد من المساواة والمعدل على علاقتك بالآخرين . فالملوك  
الحاسم يخذى هذه المساواة ، ويضم مصالحنا واهتماماتنا ، ونصبح نحن  
أكثر قدرة على الدفاع عن أنفسنا بلا أى توتر ، والتعبير عن مشاعرنا  
يصبح وبلا معاناة ، بل وممارسة حقوقنا الشخصية دون أى إنكار أو  
اعتماد على حقوق الآخرين . أما الاتصاف الذى تترجم فى داخله الرغبة  
فى التمييز عن نفسه لى ملوك حولتى فإنه يصل الى أهدافه دائما على  
حساب الآخرين وفوق حطامهم » .

وخذى مثلا الزوجة اللبينة التي يسخر منها زوجها ، ويلاحقها  
بشكواه باستمرار من مظهرها الذى فقد جاذبيته . إن أمام هذه الزوجة  
أحد اختيارات ثلاثة : إما أن تنصرف بشكل غير حاسم ، أو بشكل  
عدوانى ، أو بشكل حاسم . فالاختيار الأول هو أن تتجاهل تعليقات  
زوجها السخيفة ، وتفسر بالذنب بسبب بدلتها ، وتبدأ فى التفكير فى  
الطلاق كمخرج أخير من هذه المأزاة . أما الاختيار الثانى وهو العدوانى  
فيكون بأن ترد لزوجها الصاع صاعين ، فتلقفه باقظ الصنات ، وتزعم  
أنه جامع لكل عيوب البشر . لكن الاختيار الثالث فهو التصرف بشكل  
حاسم لتوافق زوجها فى رايه أنها بحاجة الى انتعاش الوزن ، وتوضح له  
أنها تبذل ما فى وسعها فعلا وتلقى الصعاب والمشقة فى سبيل ذلك . ثم

## كيف تتخلص من القلق

تسلححه بأن أسلوبه الساخر اللين لا يعجبها ولايريدها ، وتطالبه بالكف عنه ، واتباع أساليب أخرى لكي يلقى عزيمتها ويدفعها إلى مواصلة الجهود التي تبذلها لانقاس وزنها حتى يحقق مما التجاح في الوصول إلى الهدف الذي يبغيانه -

لكن على هذه الزوجة قيل ان تختار الأسلوب المناسب للتعامل بالنظر مع زوجها ، ان تحمل ما يريد القائد الداخلي على اسماعها ، حين يقول : - لماذا لا ينقص وزنه مثل كل الناس ؟ لا عجب ان زوجك لايكف من تانيك ، قانت لايمكن ان تقوى بأى شيء بصورة صحيحة ، اذا استمعت الزوجة الى هذا الكلام واحجمت عن المجازفة بمصارحة زوجها فهي بذلك تتصرف بشكل غير حاسم ، وهكذا تصبح فريسة سهلة للقلق والوساوس - اما اذا ضاعف هذا القائد القاسى من شعورهما بالنزب والقيظ والغضب ، وقمها الى التصرف بشكل عدوانى مع زوجها فانها بذلك تسقط ضحية لما يسميه علماء النفس « الإدراك المشوه او الحرف » - فانراكتها المهزوز لاذلتها يمنحها من التصرف بشكل قلاتى ، لذا عليها ان تكون واعية تماما لذلك التصرف وان تصلح من شأنه كخطوة اساسية تؤهلها للتعامل بحسم مع الآخرين - اما انت عزى القارئة ، فلكي تكونى حاسمة بعيدا عن العدوانية يجب ان تحلقى التوازن الكامل فوق ميزان انراك الذات ، لانه اذا كنت مثقلة بنقص في الاعتزاز بالنفس فسوف يهبط به الميزان لتغرقى في التوتر والقلق ، واذا استسلمت للغيط والعنق فسوف ترتفع به كفة الميزان لتعيشى في اششتيك دائم مع الآخرين : توبخين هذا وتمنغن ذاك - لكن اذا كان شعورك بقيمة ذاتك مرتقا فسوف تستوين في وسط الميزان - تستمتين بالقدرة على التعامل عقلانية مع الآخرين ، وحل مشاكلك بنفسك - وبإضافة بعض الحسم ايضا ستقرين ان زوجك قد اوتبع الى نفس درجة النضج معك - وهكذا تصلان الى حالة التوازن الكامل فوق الميزان -

## القائد الداخلي وأساليبه العشرة

### تعريف الامراك

اقترى القائمة التالية لكي تعرفى على الأساليب العشرة التي يتبعها القائد الداخلي القاسى في توبيخك فيسبب لك تحريفا وتشويها في امراكك للامور ، ثم لاحظى كيف يمكنك اصلاح هذا للتشوه - فاذا وجدت نفسك يوما تستجيبين بشكل غير عقلانى للقائد الداخلي ، قومى على الفور



أداة التلهة الرابعة : الحس على انجته

بكتابة نوع أو أسلوب للتحريف الذى تشعرون به فى كراسك . ثم وأجبهه بالحقيقة . ولكن أولا اجلس واسترخى ، ورددى الاتيقات اللازمة ، وتصورى نفسك تفكرين بشكل مبدى وعقلانى .

#### ١ - الكمال :

ان هذا الأسلوب يجعلك تضعين معايير للأداء غير واقعية ، يسأل ومغالية فى الارتفاع ، وتطلعين من نفسك ومن الآخرين الوصول اليها . ومهما خلقت من لجازات يعترف بقيمتها المجتمع من حوله فان ناقسك الداخلى لايرحمك من تهمة القتل ، ويصفه لك كل لنجاز تمقلينه ، ويدعى انه مجرد ضربة حظ . عندئذ يجب عليك فوراً أن تحلى من أسلوب تفكيرك ، وتذكرى نفسك أنك انسانية لها قيمة يصرف النظر من انجازاته . فانت جديرة بكل السب والسماحة والشعور أنك سعيدة بذاته وتتقبلها كما هى .

#### ٢ - حصى الرقش :

وهى المبالغة فى حجم الشعور بالرقش أو اللئذ ، وقد تبدأ بموقف واحد تشعرون فيه بأنه مبررة ، ثم تسرى فى حياته كلها ، لتصبح هى الأسلوب السائد فى تفكيرك . فإذا تجاهلك الشباب الوسيم فى الحفل مثلاً وأخذ يحادث فتاة أخرى اتهمت نفسك بأنه قد قلقت جانبك مما جعله يبتذلك ويعتمد عليك . هنا قولى بتعجل افكارك وفكرى نفسك بأنه لا يمكن أن تنتظري من كل الرجال أن يفضلوك على الأخريات . ثم أن لك شروطك الخاصة لما تقبلينه فى زوج المستقبل ، وسوف تعمدين على الشخص المناسب لانك تتمنين بالمعبد من الصفات الجميلة التى تجذب اليك الآخرين . ثم اكتبى قائمة بهذه الصفات ، ويمن يميل اليك من الناس .

#### ٣ - البؤرة السلبية :

هذه البؤرة تزيل أى أثر للإيجابية فى حياتك ، لانك لاترين من خلالها الا موقفاً سلبياً واحداً لايتغير . فقد ركزت جين تفكيرها على آثار الحرق والندوب التى أصابها منذ الصغر مما تسبب فى نقص ثقها بنفسها ، وذلك لأنها لم تكن ترى أى من صفاتها الجميلة التى تستع بها . وواجهه هذا السلوك عليك اعداد القائمة السابق ذكرها فى النقطة رقم (٢) ثم ضعى تصوراً واضحاً لرفيك عن نفسك ، وفخره بها ، وانبنى ذلك ببعض المبادرات الواثقة .

#### ٤ - رفض الإيجائيات :

وهو الذي يدفعك الى الاعتقاد أن كل شيء في حياتك حتى الجوانب  
الضئيلة ماضي الا سلبيات . فإذا استمعت الى محاملة رقيقة تمتدح مظهرك  
تجيبين بصراحة : « نعم ولكن شعري غير مرتب ووجهي يبدو عليه الإرهاق »  
هنا عليك أن تذكرى نفسك أن الناس لا يقدمون المحاملة الا لمن يرون أنه  
يستحقها . فاستقبليها بفرحة وبهجة وردى بكلمة واحدة : « شكرا » .

#### ٥ - اللقطة السوداء :

وتتمثل في مقابلة النفس ، والاستناد الى حقائق إيجابية او محايدة  
للتوصل الى نتائج سلبية . فمثلا اذا تمكر مزاج زوجك لأي سبب من  
الأسباب اتهمت نفسك فورا بأنه السبب في هذا الغضب ، بينما قد  
يكون السبب الحقيقي هو التقرير الذي تأخر في اعداده . وما عليك حيال  
ذلك الا أن تذكرى نفسك أن كل انسان مسئول عن تصرفاته ، وبأنك سوف  
تتحملين مسئولية ظلك كاملة بأن تولجيه بحسب وتلتحيه في الأمر  
وتساليه عما يضلّيه .

وهناك شكل آخر للتفكير السوداوى ، وهو للتنبؤ بوقوع مواقف  
وخيمة لكل عمل تريدين القيام به . فقد تقولين لنفسك أنك لو صارحتك  
بحسب وسائله عما يضايقه فقد ينفجر غضبا في وجهك . عندئذ يجب  
أن تؤكدى لنفسك أن التنبؤ بما يمكن أن يحدث أمر في علم الله وحده .  
وهكذا فانت لاتعلمين ما قد يقوله ، او ما قد يحدث في المستقبل . حاولى  
أن تتصورى نهاية سعيدة لهذا الموقف بدلا من الكارثة . . . واكبيها  
لنفسك .

#### ٦ - التهويل - او - التهوين :

إن هذا الأسلوب يأخذ إحدى صورتين : الأولى هي تهويل الواقع  
ليتحول الى سيناريو مزعج مثير للقلق حين تقومين بعمل لاترضين عنه .  
أما الصورة الثانية فهي التهوين من حجم كل عمل طيب تقومين به حتى  
يختل تماما ويصبح بلا قيمة . ولتأخذ مثالا على النوع الأول : فانت  
إذا نسيت مثلا يوم عيد ميلاد صديقك ، قد يظنك تفكير ( التهويل )  
فتقولين : « أنها لن تغفر لى ذلك أبدا » . يالى من غيبة لاتراعى مشاعر  
الآخرين ! « هنا يجب أن تؤكدى لنفسك أنه من الوارد جدا أن يغشى  
أى شخص مواعيد اعياد الميلاد ، وهذا يعطيك العذر تماما ، فلا مانع

#### أداة الهرة الرابعة : القس على الجائزة

من أن تمتدري لصديقك وتقدمي لها الهدية ولو بعد موعدها ، اما ( التهورين ) فهو الذي ينفك الى اللحظ من قدر الجائزة التي قد تحصلين عليها نظير قيامك بعمل جيد - فتقولين لكل من يهتك : « أن هذا شيء ناله » - عندئذ يجب أن تصلحي من تفكيرك هذا وتكرري نفسك أنه لا بأس من أن ترتبي على ظهره مهنته نفسك ، أو حتى أن تهتفي بأعلى مسرور « يرافى على 11 » - فأنت بذلك تبعثين برسالة طيبة لعقلك الباطن غيباس بتقوية ثقك بنفسك فنتملين على القلق .

#### ٧ - الوهم :

إن هذا الأسلوب يجعل الشاعر والانتعالات تحتل مكان الحقائق . وهذا الاحتلال ينفك الى ايهاك نفسك بأن كرامة سوف تقع حتما إذا ركبنا الطائفة ، وذلك لجرد أنك تخافين من الطائفة بلا سبب أو داع . ولقد تستيقظين من نومك مكتبة بسبب كابوس لا تفكرينه تماما فتقولين « لقد قتت من الجهة اليسرى من السرير » سيكون يومى شؤما فى شرم 11 « عليك منا أن نأخذى قرارا بتغيير تلك الأفكار السوداء ، فالיום لا يمكن أن يكون شؤما لجرد أنك لم تنامي جيدا . ولهذا قومي بتصوير سيناريى سعيد ليوم هادىء تعرف عليه السكينة والصفاء . . واكتبيه انفسك فيترمج عقلك الباطن تبعا له ويرسل اليك بالأفكار الهانئة .

#### ٨ - التثيد الشديد بـ « يجب » و « يتحتم » :

تلك هى الطريقة التي يضع بها الناقد الداخلى القيود فى يديك ، مؤكدا لك أن مخالفة مايمليه عليك خطيئة لا تقدر 11 فتكون النتيجة بعض التحريف فى أسلوب التفكير فتقولين : « يجب أن أسيطر أكثر على أطفالى » أو « يتحتم على أن أعدل كل ما فى وسعى وأكثر للمعاطف على طاقة المنزل » . لكن هذا الأسلوب فى التفكير أن يؤدي بك الى شعور متزايد بالفيط وبالغضب . وعليك هنا أن تذكرى نفسك أنك مسئولة فقط عن أفعالك أنت وليس أفعال واليك أو والنتك أو أولادك أو حتى جيرانك . لكى لذاتك أنك أنسانة لها قيمة وجديرة بكل خير .

#### ٩ - الشخصية المقلوطة :

هذا هو الأسلوب الذي ينفك الى أن تمدري على نفسك حكما بالاعداد بسبب خطأ واحد وقمت فيه . فإذا كنت مثلا على وشك الارتباط

يشخص ما ثم فوجئت بسلوكه غير المتحضر في معاملته .. تلوين لنفسه « أنا السبب فأنا غبية ولن أفهم الرجال أبداً » .. والآن لابد أن أضع اللثن « .. ولكي تميدى ترتيب أفكاره هنا ، تذكرى أن أى انسان معرض للخطأ ، وهذا لا يحط من قدره ، ثم ضمى هدقنا أن تستشيرى أحد الاختصاصيين كي يساعدك على حسن الاختيار فى المستقبل »

#### ١٠ - أسلوب التفكير « أنا السبب » :

لنك فى هذه الحالة تزعمين خطأ أنك المسئولة عن كل المصائب التى تقع من حوله . فإذا افترط زوجك فى شرب الخمر مثلاً ، وتسبب فى فضيحة فى الشارع تصرخين : « أنا السبب ، فأنا التى جعلت حياته بائسة الى هذه الدرجة فدفعته بقما الى الخمر !! » لكن لا .. ذكرى نفسك بأن كل انسان مسئول عن تصرفاته .

تلك عزيزتى القارئة هى الأساليب العنصرية التى يجب عليك أن تلقى نظرة عليها كلما سابورك القلق ، فإذا وجدت أن ناقده الدخلى يشوه الحقيقة ويصرفها أمام عينيك ، فاشرعى فى كتابة الطريقة اللتى التى سوف تتبعينها لاصلاح مسار تفكيرك ، ثم اعيدى برمجة عقلك الباطن كسى يساعدك على ممارسة التفكير العقلانى .

#### نصائح لكى تتعاملى بحسم مع الآخرين

أن الابدأ الثانى من مبادئ اقدام على المجازفة هو أن تغيرى أقوالك وتعاملى بحسم مع الناس . وقد اكتشفنا من خلال عملنا مدى صعوبة تنفيذ هذا الابدأ على المرأة بشكل خاص . فقد حكى لنا ( هولى ) هذا الموقف : « ما أن جاءت عطلة نهاية الأسبوع حتى أسرعى الى المنزل وأنا فى شوق للتترتيبات الرائعة التى أعدناها أنا وأبى وأمى ، لكن احدى صديقاتى فاجأتنى بأن فرقت نفسها علينا دون دعوة . ورغم حبي لصديقتى الا اننى كنت أريد الاستمتاع بصحبة والدى فقط . ولم أجرو على مصباحتها ، بل أخذت ألجأ لها من بعيد ، وحاولى بشكل غير مباشر أن أجعلها تفهم .. بلا فائدة .. وبضعت عطلة نهاية الأسبوع كئيبة وسخيفة كنت أشعر طوالها بالغيظ والغضب المكبوت ، ويأتنى قد ظلمت الأسرة معى لمجرد اننى خضيت أن أجرح مشاعر صديقتى » . لو عالجت هولى هذا الموقف بحسم أكثر لقالت لصديقتها : « اننى أتمنى أن تكونى

#### أداة المهارة الرابعة : اقمى على المجازفة

معنا فى هذه اللحظة ، لكننى أود أن أكرس كل حقيقة فيها لأسرتى - وإن يتوافر الوقت الكافى لكى أستمتع بمصحبك .. ما رأيك أن نلتقى فى وقت آخر ؟ »

لكن هولى أخطأت باختيار السلوك غير الحاسم مما تسبب فى تحريف أدراكها ، فقد كتبت أسلوب للتفكير السوداوى وتوقعت أن يشجع شعور صديقتها رغم عدم وجود أى دليل على ذلك الاحتمال - ثم اتفها قد وقعت فى الشهور بالذنب وهكذا انحرفت الى سلوك « أنا السبب » حين تخيلت نفسها فى حالة اكتئاب بسبب غضب صديقتها المفترض ، وهكذا وضعت على عاقلها معنوية مشاعر الآخرين - وهذا السلوك غير الحاسم من جانب هولى ليس سلوكا غريبا أو شاذا ، بل هو طبيعى عند معظم الفتيات اللواتى يشجعهن الآباء على إرضاء الآخرين ورعايتهم ، والاعتناء بهم وخدمتهم ولو على حساب شعورهن - لذا فغالبيت النساء يعانين فى صمت ويتحملن الأثم النفسى ولا يفكرن فى للتنفيس عن مشاعرهن أيدا غير مبركات أنهن بذلك يتركن أنفسهن فريسة سهلة أمام اللق التزايد والتوتر الشديد - ولعند هولى التى تكمل لنا القصة قائلة أن رغبته فى إرضاء صديقته تسببت فى تمر شعور بالضيق منها مما دمر صداقتهما تماما فى آخر الأمر -

لما أنت فاسالى نفسك : الى أى مدى تكونين حاسمة فى إقرارك عند الوقع خلاف بينك وبين الآخرين ؟ .. هل تكونين صابقة مع نفسك تماما وتتميزين عما يعتدل فى داخلك ؟ أم أن مشاعرك لاتهم فى رأيك ، وهكذا تهمليتها فتحيشين فى قلق وتوتر وغضب ؟ .. إليك هذه الخطوات التى لو اتبعتها لأصبحت أكثر حسمًا فى تعاملاتك وتواصلك مع الناس -

#### ١ - خططى للتعبير عن مشاعرك :

خذى صفحة من كراسيتك وضعى لها عنوانا : « مشاعرى ، ثم تأملى قليلا وحاولى تحديد مشكلتك : فإذا كان منك الأول هو إرضاء الآخرين فقد تقولين لنفسك : « نعم أنا وزوجى تمر بضائقة مالية ، ويبدو أنه أخطأ بشراء سيارته الآن ، خاصة وأتأخر فى دفع الإيجار هذا الشهر - ولكننا نضعى على أية حال من أجل حل هذه المشكلة » - لاحظى أن هذه العبارة ليست إلا صورة من صور « نعم ولكن » وهى تكل على أنك خائفة من الإقدام على التغيير - ليس هذا فحسب ، بل أسالى نفسك عما تشعرين

## كيف تتخمين من القلق

به تجاه تصرفات زوجك هل تشعره بالغضب أم الإحباط ؟ •• لكتبي رأيك بكل صراحة وصديق • أما إذا تعذر عليك ذلك فتقدمي للخطوة التالية :

### ٢ - صفى الموقف :

قسمي الصفحة إلى عمودين : أحدهما بعنوان « المشكلة » والآخر بعنوان « دورى فى المشكلة » • ثم لكتبي فى العمود الأول الموقف بالتفصيل ويكل مسرلة ، ثم صفى فى العمود الثانى ما تجدينه مطلقاً للوضع من أماليب تحريف الإدراك العشرة • هل تتقين بشدة بـ « يجب » و « يتحتم » التى تتصمم بانك يجب أن تتركى الميزانية فى يد زوجك مهما كان مسرفاً وغير مدبر ؟ هل تفكرين تفكيراً سوداويًا وتوقعين المصائب لو طلبت من زوجك أن يحد من أسرافه ؟ هل تهمين نفسك قائلة : « أنا السبب » متوهمة أنه لو كان له زوجة أفضل منك لما اضطر لاتفاق كل هذا المال ؟ لو صبح هذا فالكثير النقاط كلها ثم لكتبي الطريقة المثلى لتصحيح مسار تفكيرك وأدراكك • ولاحظي أنه من خلال وصفك للموقف بهذا الشكل ، فقد تفيقين على مشاعر أخرى تعتمل بداخلك حول هذه المواقف • عندئذ توثيقها تحت الخطوة رقم (١) •

### ٣ - لكتبي الخيارات المتعددة لمعالجة مشكلتك :

يمكنك أن تكتبي مثلاً : « سوف أتولى أنا مسئولية دفع القوائم فى موعدها » ، أو « سوف نضع خطة لميزانية أكثر واقعية نلتزم بها » ، و « على زوجي أن يحصل على عمل إضافي ليزيد من دخله وبذلك يمكنه شراء الكماليات التى يريد » أو « يمكن أن تستعين بمستشار مالى ليضع لنا خطة لسداد الديون » •

### ٤ - خطتي لتوصيل مشاعرك للآخرين حول المشكله :

لكتبي : « أشعر بـ ..... والسبب فى هذا الشعور أن ..... ( اسم طرف المشكله ) قام بـ ..... ( لكتبي الفعل الذى ضايقك ) ، واقترح الحلول الآتية ..... • وأليك مثالاً لما قد تكتبينه : « أشعر بالغضب • والسبب فى ذلك أن زوجي استدان من أجل شراء السيارة الرياضية التى كان يريد • وأنا أشعر بالحرج الشديد وأخشى أن نفع فى أزمة مالية خاصة وأننا لا نملك مبلغ الإيجار المطلوب تسديده قريباً • بعض الحلول للخروج من المشكله : يمكن أن نضع ميزانية ونذهب إلى أى مستشار مالى ليساعدنا فى سداد الدين بشكل منظم وغير مرهق •

٥ - تدريسي على توصيل مشاعرك بحسب :

أيمتى عن ركن هادئ فى منزلك ، ثم اجلس فى مواجهة احد المقاعد الخالية ، وتدريسي على مخاطبة الشخص المفترض وجوده على هذا المقعد ، وقول ما تشعرين به تماما والسبب فى ذلك الشعور . واخيرا قدمي خيارات الحل بثقة وتصميم .

٦ - اهنئي ، وشعبي تصورا ، واكدي لنفسك انك تتصرفين بحسب :

تخيلي نفسك تحدثين زوجك فى هدوء ، وردى : « انا فى غاية الهدوء ، وقادرة تماما على مناقشة الأمور المالية مع زوجي بكل ثقة » .

٧ - تعاملي مباشرة مع الشخص المعني بالمشكلة .

٨ - لا تلقى يالا للعواقب :

هذه خطوة مصيرية وهامة ، لأنه عندما تتعاملين بحسب مع الآخرين قد تأتي استجاباتهم بشكل ايجابي ، وقد تأتي على عكس ذلك تماما . وقد صادفنا الكثيرات ممن ينجحن فى القيام بجميع الخطوات المبينة لكن لايصنن الى حل للمشكلة رغم ذلك . هيدر مثلا - هل تتكرينها ؟ - حين عبرت عن رأيها وأعلنته على الملأ فى مجلس الفرقة التجارية غضبب الأعضاء واتخذوا منها موقفا مهاديا . فالواقع المرير يثبت أن بعض الناس ليس لديهم الاستعداد لقبول الجسب من أى انسان ، وبصفة خاصة من النساء .

ومن الحكمة أن تتوقعي هذا التصرف ، لأن ردود أفعال الناس تتباين تبانيا كبيرا حسب طبائعهم . فقط ضعي فى اعتبارك أن عدم استجابة البعض شئ طبيعي ولاعلاقة له بك انت شخصيا . وحتى اذا لم يرسللك السلوك الحامس الى النتيجة المرجوة فاعلمي انه قد حصلت على مكسب كبير وهو سد النقائص الثلاث فى داخلك . ومن ثم يتلاشى القلق والخيق كلما عبرت عن مشاعرك بهندى وصراحة . فانت بذلك تشعين منهاجا جديدا لحياةك تتعاملين من خلاله مع أى مشاكل قد تطرا لك مستقبلا .

### الملوك الحاسم

البلد الثالث للأقدام على المجازفة هو ، أن تتغيرى أعمالك ،  
لاتتبعى فى صمت منتظرة من المشكلة أن تحل نفسها • بل اتحدى أفكارك  
واستجعى خيارات وحلولاً ، ثم خذى الخطوات العملية •

حكى لنا أحد الاختصاصيين فى العلاج النفسى عن إحدى  
المرحلات عليه ، وكانت امرأة ضئيلة الحجم طولها أقل من خمس أقدام  
لكنها كانت متزوجة من عملاق ضخم يفوقها فى الحجم أضغافاً ، والأمور  
من ذلك أنه كان سيء الطباع شرساً ، ولايكف عن ضربها وإهانتها •  
وكانت كلما حاولت التعامل معه بحسم كبل لها الصقعات والركلات •  
وقررت الزوجة أن تضع حدا لهذه المهزلة : لم تفكر فى الطلاق • بل بنات  
فى تعلم رياضة الكاراتيه حتى أجانبها تملأ • وفى يوم من الأيام •  
كانا يتشاجران كمانتهما ، وما أن وقع الزوج بيده ليصغها حتى فوجئ  
بقمعه يطير فى الهواء ليسقط على الأرض فى دهول -

ولم يمشى رات طويلاً حتى وافق للزوج على أن يلجأ لاختصاصى  
نفسى كي يساعده فى التخلص من ملوكه المدونى • وهما قد وضعا  
أقدامهما على الطريق الصحيح للوصول إلى زواج سعيد متوافق •

حين يساورك القلق حول أى موقف من المواقف فكرى فى أى أفعال  
يمكنك القيام بها للوصول إلى حل • ( أرجعى إلى الفصل السابع حيث  
الخطوات العريضة لعملية شحذ الذهن واستجماع الأفكار ) •

هل يمكنك مثلاً الالتحاق بأية مدرسة لتعلم بعض المهارات لزياة  
مخلك ؟ أو أن تقتربى أكثر من أولادك ؟ أو أن تحسنى من مظهرك ؟ هل  
يمكنك الانضمام إلى إحدى الجمعيات الخاصة بالارشاد والدعم ؟ أو  
الحصول على استشارة نفسية ؟ أو قراءة كتاب قد يساعذك ؟ حاولى إيجاد  
المزيد من الأفكار والحلول • ثم اكتبى الأفعال التى سوف تقومين بهها  
حتى تبرمجى عقلك الباطن ليساعذك على النجاح • ثم أشرعى فوراً فى  
القيام بهذه الأفعال •



### هيلدا : كيف جازت بالتعبير

كم كان تأثرنا بالغنا بحكاية هيلسا التي جازت بتعبير نفسها وسلوكها وأفعالها من المساواة إلى الجسم ، وبالله من فارق كبير بين الاثنين ! - لقد كان « نالمكن » لا تقدم هيلدا على أي نوع من المجازة لولا الألفة التي وقعت بها فلم تترك لها من الخيارات إلا القليل - ففي أحد اجتماعات جمعية للخطباء ، كانت هيلدا تراس الاجتماع وأعلنت أن « هاري » و « آبي » سوف يتحدثان اليوم . وبدأت آبي حديثها واسترسلت وأطالت وأصهت ، حتى أنها تجادلت إشارات هيلدا لها بأن تكفي بهذا الأمر مراعاة للوقت ، واستمرت في الحديث حتى نفذ صبر هيلدا ، وزاد الضغط في داخلها لأن هاري كان لابد أن يلحق بالطائرة عقب الاجتماع مباشرة ، فانتفضت وألقت كمن لدغها عقرب ، وصاحت في وجه آبي بكل حدة : « كفى ياآبي بالله عليك ! إن هاري سوف تفوته الطائرة ! » فما كان من آبي إلا أن ردت ببرود : « وهل هذه مشكلتي أنا ؟ » وأصررت على استكمال حديثها حتى توقفت بعد عشر دقائق كاملة !!! .

انطلقت هيلدا وآبي بعد الاجتماع إلى الخارج وتعاملت الصبيحات ، وبدأ التراسل بالانقضاء والأمانات بينهما حتى تجمع باقي الأعضاء لنفسه الاشتياك ، وسرعان ما انحاز الجميع في صف آبي ، فلم يلوموا الوقت الذي ضاع ، بل القوا باللوم كله على هيلدا قائلين أنها كانت حادة وعدوانية جدا كعادتها !! .

شعرت هيلدا يجرح في كرامتها ، وبالتعصب الشديد لأن أحدا لم يتعاطف معها ، وظلت طول الليل تفكر في قلق .. وفي الصباح التالي ذهبت إلى بوب وظلت منه أن يصارحها بالمقابلة ، وهل يرى أنها « متعطشة للسلطة والجبروت » كما يراها الجميع ؟ ..

فقال بوب : « هيلدا .. إذا كان الجميع قد انتقروا على ذلك الرأي ، لا ترين أنه يجب عليك بحث هذا الأمر وتبجبه جيدا ؟ » فردت هيلدا : « نعم يا بوب أنت على حق ، ولكن ماذا أفعل ؟ » .

فقال بوب : « إذا كنت ترين أنك تستحقين هذه المعاناة جزءا لك على ما فعلت فاستمري في طريقك ولا تتبجري أسلوكك . أما إذا لم يرضك

ذلك قماولى تغيير نفسك - ويحسن أن تبدئ بالتعرف على الأسباب التى تصفك الى التصرف بهذا الشكل \* هنا بدأت هيلدا حديثا من القلب لستمر طوال ساعتين ، أخذت ترى فيه لبوب من ظروف طفولتها المأساوية \* ورغم تلك الظروف السيئة الأليمة التى قلما تأتى مجتمعة فى حياة انسان ، إلا أنها نجحت فى الوصول الى منصبها ومكانتها فى عالم الخطابة \* لكن ذلك النجاح الياهر لم يخفف من شعورها الغظيق بالذونية والخوف وعدم الامان \* كانت دائما تخشى أن يرفضها الآخرون ، أو أن يروا وجهها الحقيقى المأساوى الأليم ، المستتر وراء قناع النجاح البراق الجميل \* فقررت أن تحصن نفسها بجبهة حنينة من اللثة ورياسة الجاش ، وظلت هيلدا تتحدث مع بوب حتى شعرت أنها لأول مرة تعبر بصنق عما بداخلها \* فلم تجد حرجا من أن تصارحه بأنها كانت تفرط فى شرب الكحوليات أحيانا كلما شعرت بالإحباط \*

قلما انتهت هيلدا من سرد حاساتها قال بوب : \* إن اتعلم السلام مع النفس ، مع الاقراط فى شرب الخمر تصيبا فى اختفاء ذلك الحقيقى وراء قناع العجرفة والتسلط والعنانية \* ثم اقنعها بوب بضرورة أن تضع لنفسها هدفا يتمثل فى اقرار السلام مع نفسها ، ثم الاقتلاع من شرب الخمر \*

وكانت أولى خطواتها أن ذهبت لزميلتها آوى واعتذرت لها ، وفى غضون أسابيع قليلة أصبح ملحوظا للجميع أن هيلدا قد أصبحت أنسانية أخرى أروع والطف كثيرا من سابقتها \* إن أجودها لبوب ومصارحتها له بمشاكلها صدمها كان مجازفة شديدة من جانبها ، لكنها اتت بثمارها الحلو \* فاقدمت على تغيير تفكيرها وإلوانها وأفعالها تجاه الآخرين ، قلما أصبح الصمم - لا الذونية - هو سلوكها لم يعد يلقها رأى الآخرين فيها أبدا !! \*

### هيا تبصر معا

حدث ذات مرة بينما كنا فى ( ناساو ) بجزر اليهاما فى رحلة عمل ان اتبع لنا قضاء بعض الوقت فى جولة حرة لمشاهدة المعالم السياحية - وفى أثناء جولتنا على الشاطئ فوجئنا بمشهد غاية فى الروعة لم نشهده من قبل \* فقلد رأينا شخصين يحتقان فى السماء بمظلتين تزدانان بألوان \* ويحبهما حبل طويل متصل بمركب يسير حول

أداة المهاره الرابعه : اعمى على المجازفه

الخليج • قرر بوب منذ وقعت عيناها على هذا المشهد أن يخوض هذه التجربة الممتعة ، لكن جين قالت : « لا ، لا ، أنا لا .. » اذهب انت « • وفعلًا قام بوب بتأجير المظلة • واخذ المركب حتى منصة خشبية ترتفع عن سطح البحر مسافة عشرين قدما • وقام المسئول عن اللعبة بتثبيت طقم اللظة وطق للنجاة حول جسمه • ثم قام بربطه بخطاف كبير في حبل مشهود الى المركب • وشرح له كيف يرتفع عن الأرض ثم يطير وقال : « عندما نعطيك الإشارة عليك أن تأخذ خطوة الى الأمام في الهواء وكذلك تسقط من فوق المنصة • » ونظر بوب تحته الى سطح البحر من هذا الارتفاع الشامخ ف شعر بدوار وغصه في حلقه !! وفكر للحظة : « لا أستطيع ذلك .. » لكنه أدرك أنه لو لم يقفز في الهواء ويرمي بنفسه فسوف يجره القارب على كل حال • وقرر المجازفة وقفز ليشطفه الهواء في ثوان ، ويحمله عاليًا في السماء ... كان يرى تحته ( ناسا ) كلها ، والخليج الأزرق الجميل .. حتى السمك الذي كان يتسللًا تحت المياه الزلزمة الصافية ، وشعر بحرية وانطلاق لا حدود لهما ، وكأنه إحدى السحابت البيضاء الهشة التي كان يطلق بينها •

ولما عاد بوب من طيرانه كان يشعر بانتعاش وبهجة غامرة من فرط روعة التجربة ، وقال لجين أنها لابد أن تجرب التحليق من هذا الارتفاع الجميل ، فسمعها حماسه الكبير على أن تقبل للمجازفة • وفعلًا كانت سعادتها بالتجربة مثل سعادته تمامًا •

لقد خرجنا معا من هذه التجربة برأي واحد ، وهو أننا لو لمسنا نجازف بالخطوة الأولى ونرمي بأنفسنا في الهواء من فوق المنصة لمّا وصلنا الى هذا الارتفاع للحلق أبداً - ونفس هذا البناء ينطبق عليه إذا أردت تغيير سلوكك لتتقدي نفسك من دوامة اللقلق • ففي داخل كل منا شيء ما يخشى التفرط فيما أمكننا عليه من الأفكار والأقوال والأفعال ، حتى لو كانت تضع قيوداً على حركتنا وتضيقنا الى الأرض دائماً • لذا فإن رفضك لتأخذ هذه الخطوة خارج المنصة الآمنة يحرمك من شعور رائع بالحرية المتاحة لمن يطلبها •

قد يرادك الخوف من تجربة التعبير بصوتك عن مشاعرك ، وأطلاح الآخرين عليها ، ثم الاتجاه نحو سلوك جديد أكثر حمماً ، لكن لا تخافي ، وتذكرى كم يزداد المنظر جمالاً وروعاً حين تتعلمين الاقدام على المجازفة •

## الفصل العاشر

# أداة المهارة الخامسة دعى المشاكل تمر

كانت ليوب زميلة في جامعة (تومست ماسترز) اسمها ماري فرانسيس برانسون ، وكانت تتعامل مع القلق بطريقة افانيتها كثيرا . كانت ماري قد بدأت حياتها العملية في عام ١٩٥٨ كمسكينة ومؤسسة لى هاليدي ، وهي من اكبر شركات المقاربات في فالاس ، وارتقت للمعلم الوظيفي حتى وصلت الى مقعد الرئاسة في عام ١٩٨٩ . وقد حكى عن تجربتها قائلة : « ان القلق عند غالبية الناس جزء لا يتجزأ من طبيعتهم ، فكما يتنفسون يقلقون ! » وفي رأس كل منا ما يدفعه في هذا الطريق دون أن يدري ، لذلك فقد قررت محاربة تلك النزعة عن طريق لعبة « القواصة » . ففي هذه اللعبة التصور عقلى وكأنه قواصة مقسمة الى غرف عديدة ، فإذا تسرب الماء ليملا إحدى هذه الغرف أغلقها بإحكام حتى أحاط على قشرة قواصتى على الطور . بمعنى اثنى لو وقعت أية أزمة في البيت اقوم بتركيز كل جهودي وفكرى نحو حل هذه المشكلة والعروج منها ، وأفضل للهمم الخاصة بعملى في غرفة أخرى وأغلقها بإحكام ، حتى يحين الوقت المناسب للتصرف حيالها . أما عند ذهابى الى العمل فاننى أفتح للغرفة الخاصة بهموم العمل وأغلق الأخرى التى تحوى مشاكل البيت تماما لعلنى اتمام اثنى لا يمكن حلها في المكتب . وفي نهاية يوم العمل وفي طريق عودتى الى البيت أفصل العمل بعيدا واستحضر أمور البيت كلها » .

إن لعبة القواصة التى تمارنها ماري فرانسيس ، ما هي الا سورة

#### أداة المهارة الخامسة : دعى المشاكل تمر

لأحد أساليب أداة المهارة الخامسة ، وهي أن تنفصل عن المشكلة حين تكون الظروف غير ملائمة لمواجهةها وحلها . وقد قررت مارى من واقع تجربتها أن هذه الفلسفة تساعدنا على التقدم بخطى ثابتة فى عملنا ، إلى جانب الاستمتاع براحة البال فى البيت وفى العمل أيضا . واليك التفاصيل ..

#### أداة المهارة الخامسة

##### دعى المشاكل تمر

إن التفاوضى عن المشكلة لايعنى بئى حال من الأحوال رفض التصرف حياها أو حلها . الشيء الذى يؤكده د . ريجو ستيوارت اختصاصى الطب النفسى بكية طب ساوث وسترن بدالاس ، فيقول : « عندما تتراجعين القلق إلى فعل أو إلى اتخاذ قرار فأنك بذلك تتخلصين من آثاره السلبية ، لذا يجب للفصل بين الهموم التى يمكن أن تتصرفى معها أو تتحكمى فيها ، وبين تلك التى تعتبر أمرا واقعا . فإذا لم يكن فى يدك للتصرف فاقبلى الأمور على عاتقها » .

هل عرفت الآن لماذا أتت المهارة الرابعة - التى تعلمك للمهم ووضع الأهداف والمجازفة بسلوك جديد - قبل المهارة الخامسة ؟ .. لأنه بعد أن تستندى كل مائليك من طرق ، وتضعين أنك لم تتروكى بابا للمسأل الاطرقته ورغم ذلك لم تصلى إلى حل للمشكلة ، فيمكنك عندئذ استخدام أداة المهارة الخامسة وهى ببساطة أن تدعى المشكلة تمر . هل قرين أن هذا قول يصعب تطبيقه ؟ .. نعم معك حق ، ولكن مع الأداة الخامسة سوف تكتشفين أن هذا الفعل ممكن تنفيذه . فانت حين تدعين المشكلة تمر تصبح اعصابك أمدا وتفكيرك صافيا فتتمكنين بالتالى من حل المشاكل التى ظننت أن لا حل لها أبدا .

##### مضى ادعها تمر ١٩

قامت صديقتنا بولين برحلة إلى فرينكسبرج المقر الخاص لثيستر و . فيمتر قائد الأسطول الأمريكى فى الباسيفيك إبان الحرب العالمية الثانية ، وقد أثرت فيها كثيرا الحكمة التى كان ذلك البطل يعتر بها ويصحبها فى معاركه البحرية فى جنوب غرب الباسيفيك ، وهى الحكمة التى أوصاه بها جده وهو طفل صغير فقال : « أن البحر يابئ كالحياة

### كيف نخلص من العلق

نفسها : سيد صابر مستبد ، وإذا أردت أن تتوافق مع كل منهما فأنهل من العلم بقدر ما تستطيع ، وأبذل من الجهد قدر ما تستطيع ، ولا تغلق ، خاصة على الأمور التي لا يد لك فيها .

من أبعاد الاحتمالات أن يخوض أى منا اليوم معركة ولصيدة من محارك القبطان نيمتز ، لكن كلا منا يواجه يوميا من المشاكل ما يخرج عن لوائحه .

كانت كارين تحكى أن أشد ما كان يقلقها هو الخلافات التي كانت لا تنتهي بين زوجها وأخته ، والتي كانت لاتعرف كيف تتصرف حيالها . فتقول : « ما اجتمعت الأسرة مرة واحدة إلا وانتهى هذا اللقاء بالخصام بين زوجي وأخته ، وأشد ما كنت أخشاه هو تأثير تلك الخلافات للعائنة على أولادى » . وبدأ لى أننى لو بذلت لكل منهما مزيدا من الحب والامتناع لما تشاجرا بهذا الشكل . لكننى بذلت مافى وسعى ، وأعطيتى السيل ولم أجن إلا مزيدا من الآلم النفسى والمصيبى ، ولم يزدحم ذلك إلا عنادا وشجارا . وأخيرا صممت على ألا يكون لى شأن بشجارهما ، قهر مسئوليتهما ويجب عليهما حملها . فجلست مع كل منهما على حدة ، وأكدت لهما حبى ورغبتى القوية فى أن يسود السلام بيننا ، وأن يتحملا مسئولية ذلك ، وقلت لئننى أن أتنازل للأصلاح مرة أخرى . وقد قلل ذلك الموقف من جانبى كثيرا من خلافاتهما ، ولكن إذا حدث وحضرت أحد هذه الخلافات فأننى أحتفظ بهدوء أعصابى ولا أتنازل أبدا .

من المستحيل على أى إنسان أن تتوافر لديه القدرة على تغيير سلوك إنسان آخر ، لكن المرأة التي تميل إلى الإفراط والمبالغة فى رعاية الآخرين غالبا ماتقوهم أن لديها هذه القدرة ، فتجدها تبذل جهدا جهيدا كي تتحكم فى الآخرين ، فتقلق عليهم جدا ، لكنها تفشل فى أحداث أى تغيير فى حياتهم أو شخصياتهم . وهكذا إذا نجحت فى الاعتدال فى رعاية من حولك ، لوقرت لنفسك راحة البال ، وأمساعدت الآخرين على التخلص بشكل أكثر يسرا .

كانت كيلي فى حاجة ماسة لأن تتعلم مهارة التفاوض عن المشكلة وتركها تمر فى سلام ، فقد تعرضت لحادث سيارة سبب لها لصابة خطيرة بالرأس منعتها من مواصلة عملها فى الحمامة . ووجدت نفسها فجأة مضطرة لأن تمود لدراسة تخصص آخر فى الجامعة . لكن استقلالها الذى قلته كان يملأ نفسها خوفا من المستقبل ، فماذا لو لم تحصل على

## أداة المهارة الخامسة : دى الشاغل سر

التفوق المطلوب لكي تحتفظ بالمثمة المجانية ؟ ماذا أو اضطررتها الحاجة الى الاعتماد على أبيوها أو أختها الكبرى في الاتفاق عليها إلى الأبد ؟

وأخيرا قررت كيلى الانضمام الى إحدى جمعيات الدعم الارشادية التي ساعدتها على أن تدرك أن الاعتماد على الآخرين ليس خطأ على طول الخط ، فالتأنيب في حاجة الى بعضهم البعض ، وأنها سعيدة الحظ لأن لديها من يحمونها ويقومون برعايتها . وتعلمت أنها لو تركت المخاوف تمر بسلام فسوف تؤدي أفضل أداء في دراستها وتحقق التفوق الذي تتمناه .

إن الحياة تكون أحيانا - كما في حالة كيلى - سيءا صارما مستبدا لا يرحم ، فإذا لم تلجأ بمشاكل صحية مزمنة ، أو حوادث ، أو أعياء يلقيها أفراد الأسرة على عاتقك فليدرك خياران : إما أن تفرق في القلق والام بسبب الظلم الواقع عليك فتترككم للمشاكل فوق رأسك ، أو أن تتعلم كيف تتركز للمشاكل تمر - تأمل في الأمور التي تسبب لك قلقا ، وامسألي نفسك الأسئلة الآتية :

- هل هذا الموقف من الممكن أن يتغير لو فعلت شيئا ؟
- هل هذا الموقف أن يحل إلا إذا فعل الآخرون شيئا حياله ؟
- هل هذا الموقف يستحيل على أي شخص تغييره ؟

إذا جاءت اجابته ( نعم ) على السؤال الأول و ( لا ) على السؤالين الآخرين فهذه هي الحالة الوحيدة التي يكون فيها الأمر بيده . عندئذ ارجعي الى باقي أدوات المهارة الأربع ، ثم جازقي بأجراء التغيير المطلوب . أما إذا جاءت اجابته ( بلا ) على السؤال الأول و ( نعم ) على السؤالين الآخرين فنتمنى أن تستفيدي من أداة المهارة الخامسة وتتعلمي كيف تدعي المشاكل تمر .

## ما مدى احتياجك لهذه المهارة ؟

لذا بدأت كل ماضي وسعك ، ومع ذلك احتفظت بميلك الى القلق فأنه بذلك تبهتين إلى عقلك اللباطن برسالة واضحة تقول : « أريد مزيدا من المشاكل » . فيستجيب بسرعة ويرسل لك طواغية بالاككتاب ، وتوبيخات الصداع النصفي ، وبإلى تشكيلة الأمراض التي يسببها التوتر والضغط

### كيف تتخلص من القلق

العصبى ، ويفتح أبواب روحك على مصراعيها مرحبا بالمرارة والغضب والظهور بالذنب والخوف - فتكون النتيجة أن تشغى فعلا فى كل عمل تحاولين القيام به .

لقد اكتشف بوب خلال تدريبه على لعبة الجولف العسر الذى لا يعرفه الا المحترفون فى هذه اللعبة - قبعد أن يتدرب اللاعب على أسلوب اللعب أى يدرس كيفية القبض على المضرب ، ووضع القدمين ، ودرجة ميل الاكتاف ، عليه أن يخطر بقله نحو كومة الرمل حيث الكرة ، ثم يسترخى تماما ، ثم يمسويها نحو الهدف - أما إذا قلق وخاف أن يذهب بها خطأ فى الماء مثلا ، فسوف يوفى له العقل اللبائن كل الضمانات كي تطيش الكرة فعلا ويخطئ اللاعب !

وهكذا ترين أنك إذا لم تلقى يالا الى التوتر والقلق ، فسوف يمر على خير ، وتحققين لنفسك الاسترخاء والهدوء ، بل وتحققين هدفك الذى كنت تمنينيه - ان التفاوضى عن المشاكل وأخذها ببساطة يخلق لديك نوعا من للتوقع الايجابى ، وهى الاشارة التى ترسلينها الى عقلك اللبائن فيزودك بمشاعر الهدوء والمسكينة ، ويوحى لك بالعديد من الحلول لمشاكلك - ان الأم التى يستبد بها القلق فى منتصف الليل لأن ابنها الشاب لم يعد الى المنزل بعد ليس فى امكانها أن تتحكم فيما يمكن أن يحدث له ، ولهذا فهى امام خيارين لا ثالث لهما : أما أن تتساق وراء القلق والهواجس حتى تصاب بالذعر المرضى ، وأما أن تتصوره عائدا بسيارته سالما وعلى وجهه امارات السعادة - ان عدم استجابتك للتفكير السلبى يخلق فى داخلك ذلك للتوقع الايجابى ، فتصبحين بذلك جزءا من الحل لا جزءا من المشكلة كما كنت ، وتتجين بنفسك من عرومة القلق ، وإذا وقع مايسوء - لا قدر الله - كانت لديك القدرة الكافية على التركيز والتصرف بسرعة فى الاتجاه الصحيح بلا ارتباك .

أما الآن وقد عرفت حتى تدعين المشاكل تمر بسلام ، ولماذا ، فسوف تعلمك كيف تقومين بذلك - سوف نسوق لك من الامايليب مايعلمك كيف تغيرين من نفسك بدلا من أن يضعي جھلك سبدي فى محسولة تنبير الآخرين .



### قومي بتحميل توقعاتك وأحلامك

خرجنا من أداة المسارة الرابعة بآئك يجب أن تكونى طموحا فيما تحلمين بتحقيقه ، ثم أن تضعى تحقيق هذه الأحلام هنا نصب عينيـك وتخطى له - أما الأداة الخامسة فسوف تساعدك على أن تقررى أى من هذه الاحلام يخرج عن دائرة الواقعية -

لقد ظلت ( إيرين ) واقعة تحت وطأة القلق الشديد بسبب أحلامها التى جاوزت الواقع بكثير ، فقد رفضت أن تصدق أنها قد وصلت الى من الأرميين دون أن تحقق حلمها الكبير وتمتلكه هى وزوجها القصر الفخم الذى كانت تحلم به ، ذلك القصر الذى يضم ست غرف للنوم ، ويتوسطه حمام سباحة ١١ ٠٠ ياله من حلم !!

تقول إيرين : « شيء ما كان يؤكد لى أننا عندما نبذل الأرميين سنكون قد امتلكتنا قصر الأحلام ، فلما لم يتحقق حلمى شعرت بالخيبة والفشل وفقدت الثقة فيما يمكن أن يأتى به المستقبل ، ووقعت فى نومة القلق » - رغم أننا نشجع الناس فى دنواتنا على أن تكون لهم أحلام كبيرة وعظيمة ، لكن إيرين قالت بتوقعاتها حدود الواقع وللمكن والفتح ، مما سبب لها القلق والحزن - واضطرها الى التنازل عن تلك الأحلام ، رغم إيجابيتها -

أما التوقعات السلبية فمسارعى بالتخلص منها ، واستفدى من تجربة ( كيت ) ، لآ كانت تشكو من أنها فى خوف دائم من ألا يكون أدولما فى العمل على المستوى المطلوب - وتقول : « لم يحدث أبدا أن تعرضت للقلق ، لكننى رغم ذلك قلقة دائما » -

أرايت كيف كانت توقعات ( كيت ) السلبية خارجة عن حيز العقلية ، وكيف أنها لم تساعدها على الاجادة ، بل امتنزت كل قسرة لديها على التنازل والاقبال على العمل والانتجاز ؟

إذا تسلطت عليك يوما رغبة ما ، أو خوف من شيء ما لدرجة أن سببت لك التوتر والقلق فاسألى نفسك الأمثلة الآتية :

١ - هل هذه الرغبة أو هذا الخوف حقيقى أو واقعى ؟ لاحظى أن إيرين وزوجها لم يحققا فى حياتهما دخلا كبيرا يصل الى المليون دولار فكيف يكون حلمها بالقصر الضخم معقولا ؟ عليك أن تعرفى طموحاتك وحدود

## كيف تتخلص من القلق

قدراتك جيدا ، وإن تحسبى نقاط ضعفك وتأخذ بها فى الاعتبار قبل أن تنسب على الحلم - فإذا تميزت فى شيء فعلا فلا تبخل على نفسك بالفخر والزهو ، وتمتعى بقوة اعتزازك بنفسك ، ثم انطلق فى أحلامك وضعى أهدافك وتصورى نجاحاتك تتحقق واحدة واحدة - أما إذا بنيت حلمك على أساس إحدى المهارات التى لا تملكيتها ، ثم انركت ذلك الخطأ وخشيت من الفشل فى تحقيقه فتبلى فورا عن ذلك الحلم ، وعليك حتى تتغير معه توقعاتك وآمالك ، وركضى على ما تقدرين فعلا على تحقيقه - فقد كان زواج إيرين موفقا ، وكان أجدر بها هى وزوجها أن يستمتعا بحياتهما بدلا من تكدير صفوها بحلم الثراء الفاحش الذى تحطم على مشرة الواقع .

انظرى إلى الوراء - وتأملى ما مررت به من تجارب وأحداث حتى يمكنك الحكم بشكل حاسم على توقعاتك وأحلامك : هل هى واقعية أم لا - أسألى نفسك : هل سبق أن حدثت الكارثة التى تخشين حدوثها الآن ؟ إذا أجبت بـ ( لا ) فتوقعاتك السلبية غير معقولة وغير واقعية ، وخذى ( كيت ) مثلا ، فلم يسبق لها أبدا أن نالت تقدير ( ضعيف ) فى عملها وهكذا كانت غير واقعية فيما توقعته من نقد ومجود . وانت إذا خشيت على أولادك من رفاق المسوء فافعلى كل ما فى وسعك لكى تحولى دون حدوث ذلك ، عبرى عن مخاوفك ، ثم أسألى نفسك : هل سبق أن فعلوا ذلك ؟ فإذا أجبت بـ ( لا ) كان عليك الانسلاخ عن هذا التفكير السوداوى ، وضعى بدلا منه تصورات ايجابية واكتبها لنفسك بعبارة مفادها -

٢ - هل ما أتوقعه من الآخرين منطقى ؟ أن عدم ثقة ( كيت ) بنفسها جعلها تتوقع الهجوم والنقد من الآخرين ، رغم أنه توقع غير منطقى لأنه لم يحدث أبدا من قبل - أما إيرين فلم تتعلم فى حياتها كيف تحمل مشاغلها الخاصة ، لذا فقد انتظرت أن يهب الآخرون لمنجبتها ، وتوقعت أن يأتى زوجها بقصر الأحلام ليضعه بين يديها - وبإله من حلم غير منطقى لم تتوافر له ضمانات التحقيق أبدا ! -

٣ - هل أفكر بشكل منطقى وعقلانى فيما أتوقعه لنفسى ؟ عندما نظرت كيت فى قائمة الأساليب المشيرة لتحريف الإدراك ( راجسى الفصل التاسع ) انركت أنها كانت تمنانى من خوفها من أن ينتقدنا الآخرون لأنها تتبع أسلوبين من هذه القائمة وهما : الرغبة فى الكمال ، وحس

أداة الهامة الخاصة : دعي الشائل تتر

الرفض . أما أيرين فقد كانت ترفض أن ترى النقاط المضيئة في حياتها ، فكانت تنظر الى منزلها الجميل الذي يناسبها على أنه لا يليق بها ، كما كانت تفكر بأسلوب التقيد الشديد بـ ( يجب ) و ( يتحتم ) ، وذلك عندما سيجت نفسها بين جدران الحلم بأن من الأريعين يجب أن يحقق لها حلمها بالقصر العظيم .

شعرت جين منذ أيام بالقلق خوفا من أن ينتقدها الناس لو ظهرت في مؤتمر الجمعية الوطنية للخطباء بنفس القستان الذي حضرت به آخر اجتماع . وتعلق جين قائلة : « عندما أمسكت بنفسى متلبسة بالفتسق سألت نفسى تلك الاسئلة الثلاثة . وأدركت من واقع لجاباتي أن ما توقعته كان سلبيا وغير واقعي . فكيف لأى من الأعضاء الذين يفوق عددهم ١٢٥٠ عضوا أن يقتكر فستاني الذي أرتكبه في المؤتمر السابق ؟؟ وحتى لو تذكروا ، فماذا يهمني ؟ هل سأمرض للهمز واللمز ؟ ياللى ما حقا ! لقد وقمت للمضات ضحية لقائمة أساليب التحريف المشهورة .. وذلك لجرد أنني قلت مما يمكن أن يقوله الناس عني . لكني بمجرد أن قمت بتحليل مخاوفي ضحكك من نفسى وتركت الموضوع يمر بلا اهتمام » .

إن تحليل للتوقعات والأحلام غير المنطقية يساعد جين كثيرا على تناول الأمور ببساطة ، وملاحظة الخلل والتحريف الذى حدث في مسار تفكيرها ، ثم ساعدها على تصحيح هذا المسار .

٤ - ماذا يساوى ما يقلقنى بالمقارنة لعمري كله ؟؟ إذا كان قلقك ينصب على إخفاقك في تحقيق أحد الأحلام ، وحتى لو كان للفشل ذريعا فلا تياسى : خذى ورقة وقلم ، وأرسم خطا طويلا يمثل حياتك كلها : الماضي والحاضر والمستقبل ، وافترض أنك مستعمرين طويلا فسوق الثمانين ، ثم ضع نقطة على الخط تمثل الفترة التي تأثرت حياتك فيها سلبا بسبب الإخفاق في تحقيق حلم ما ، وسترين مدى ضآلتها بالمقارنة لعمره كله .

افترضى مثلا أنك لم توفقي في إحدى سننى الدراسة ، أو في حياتك الزوجية ، أو فقدت عملك ، وافترضى أن الحزن والألم قد استغرقته لمدة عامين أو ثلاثة ، فما حجم هذه الفترة الزمنية إذا قورنت بسنوات عمرك كلها بما قات وما هو ات ؟ تذكرى أن الآخرين سوف ينسون ما جرى لك أسرع مما تتصورين . إن ما تفتيرينه « فشلا ذريعا » لم يكن إلا حلما

لم يتحقق ، فدعيه يمر ، وسترين أن ما بقي من العمر أطول مما فات اذا عشنا بروح وثابة وإرادة جديدة .

« - ماذا ساجتي من وراء القلق في هذا الموقف ؟ إن القلق يكون أحيانا طريقة للهروب من تحمل مسئولية أنفسنا ، فالقلق المبالغ فيه على العمل دفع كيت إلى الانتحار في عملها واسمانه من أجل الوصول إلى الكمال ، فلم يد لديها دقيقة من فراغ ، لذا فقد حرمت نفسها من أن تكون لها حياة اجتماعية من أي نوع ، ولم تعد هي في حاجة لأن تحسن مظهرها أو أن تؤكد وجودها في أي مواقف اجتماعي .. لماذا ؟ لأنها غارقة حتى انفيها في العمل - أما ليرين فكانت تهرب من مواجهة النقص الذي كانت تعاني منه في الثقة بالنفس ، فأرادت أن تعرض هذا النقص في صورة مطالب مانية ضخمة بدلا من أن تفكر في شحذ مواهبها ، وإثبات كفاءتها كإنسانة مسئولة عن نفسها وعن أحلامها ، وتهتم بالآخرين .

لم يكن ( جيلدا ) سوى أمل ولحد في الحياة هو أن تمتلئ القمة في عالم المقاولات ، وبنات فعلا مسيرة الكفاح من أجل تحقيق حلمها ، لكن بعض الكساد طرأ على السوق مما أثر على عملها ، فأصابها الرعب من أن تسقط في هوة الفشل وينهار حلمها تماما - كانت جيلدا تسدرك أنه من حقها أن تهتم وتقلق خوفا على عملها ، لكنها بالقت في هذا القلق حتى أضرت بصحتها ، وبنات شكواها من الأمراض - وأخيرا لجأت جيلدا إلى أسلوب « ماذا يهم » ؟ الذي شرحناه في الفصل السادس من هذا الكتاب ، فوجدت أنها قد أخطأت حين فهمت الكساد الذي أمترى عملها على أنه تقصير من جانبها ، فقد كانت تريد لنفسها : « انني إنسانة فاشلة وكان لا بد أن أكون أفضل من ذلك في عملي » - وبالأرجح إلى طغولسة جيلدا اتضح أن والدتها قد قاما بتدريبها على أن تكون لطيفة ومحبوبة تحظى بقبول ورضا الجميع ، لأن ذلك سوف يجعل الآخرين يتلوعون لحل مشاكلها بدلا منها - فماذا كانت النتيجة ؟ : لقد رأت أن « شخصها » هو الذي فشل وليس عملها - واستسلمت تماما للفشل ، وعاشت في انتظار للحظة التي سوف يظهر فيها من يسرع لتجديتها وانقاذها حينئذ إن تضطر هي إلى التمسك بعملها والاصرار عليه ، ولا إلى بذل الجهد فيه لساعات طوال .

لكن جيلدا انبركت الآن أنها كانت مضطرة ، وإن أحدا لن يسارع إلى نجديتها ، وفهمت كيف أن اعتقادها بأنها فاشلة كان يحطم ثقافتها بنفسها ،

أداة للهارة الخاصة : هي الشلال تمر

ويقف حائلا أمام تقدمها شبرا واحداً في عملها . وهنا قررت أن تكف عن السلبية فانتصحت لها للرؤية لأول مرة . فالتكساد الذي عانت في عملها لم يكن الا صدئ للهزة التي أصابت اقتصاد المنطقة كلها . ومع ذلك فقد تأكدت حين قامت بحساب متوسط دخلها العام أن وضعها المالي أفضل كثيراً من غيرها . وتقول : « عندما فهمت مدى الأذى الذي كنت أصيبه لنفسى قررت أن انتازل عن بعض أحلامي في دنيا المقاولات والأعمال ، فذلك أهون بكثير من أن أفقد ثقتي بنفسى واعتزازى بها . فانا انصاعة جديرة بالنجاح ، وسواء تضمن حال الاقتصاد ، أو تدهورت أعمالى حتى الصفر فلا فرق عندى ، وسوف أخرج بسلام من أية أزمة ان شاء الله » .

لقد كان الخيال الذى دافعنا عنه منذ بداية هذا الكتاب هو أنه من المطلوب أن تكون لك أحلام عظيمة وأن تحاولي تصورها لتحقيق أمام عينيك . وما زلنا نؤمن بأن للتوقعات الايجابية سوف تجلب لك مزيداً من الخير ، ولكن لذا سببت لك توقعاتك - ايجابية كانت أم سلبية - أى قلق ، أو هزمت ثققت بنفسك ، فمن الحكمة إذن أن تتخلى عن هذه التوقعات وتناسيها تماماً .

### عيشى في الحاضر ولتعمى بجماله

في صباح أحد الأيام اتصلت بنا من الساحل الغربى إحدى الصليقات - صوف نسميها كائى - وأخذت تشكو من الأزمة التي تمر بها بعد أن فقد زوجها عمله ، وتدهور عملها هي أيضاً ، وأصبحت تخشى أن يضطروا إلى التخلي عن الحياة للرغبة التي اعتادوا عليها . وأظلمت الدنيا في عينيها ولم تعد تنتظر من المستقبل الا كارثة جديدة .

بعد أن انتهت كائى من سرد شكاؤها رد عليها بوب قائلاً : « كائى ، سأطلب منك أن تقلى شيئاً واحداً من أجلى ، أخرجى إلى الشاطئ وتشمى هناك قليلاً ، وأحمدى الله على أنك تعيشين وسط هذه الجنة الرائعة ، وفكرى في النعمة التي يحياك الله بها من جمال وصحة جيدة ، وأعلمى أن لديك كل اللقومات لكي تقومى من عثورك وتبئى من جديد أنت وزوجك » . ولم يمض وقت طويل حتى اتصلت بنا كائى لتشكرنا ، فقد كان لكلمات بوب وقع السحر على حياتها ، إذ أعانيتها إلى الواقع الحاضر الملموس الذي تعيشه ، فانتشيت روحها بصبح الشاطئ وروحه ، وامتلات

## كيف تتخلص من القلق

ففسها شكرا وعرفانا هـ رب العالمين الذى احاطها بكل مايتناه الانسان  
من جوانب ايجابية فى الحياة ، وهكذا لم يعد فى تفكيرها مكان للقلق  
او الخوف من المستقبل .

واثت ٠٠ اذا تعرضت فى حياتك لاحدى الازمات ، واستلستك فى  
دائرة القلق ٠٠ فمارعى باستخدام اسلوب « اللحظة الحاضرة » ونكرى  
نفسك ان ما فات قد فات وان المستقبل فى يد الله وحده ولايمكننا التنبؤ  
بما يمكن ان يحدث فيه ، فاللحظة التى تعيشها الآن هى اللحظة الوحيدة  
التي بإمكانك فيها تحريك الأحداث من حولك .

لقد استقانت جين من هذا الدرس عندما انتقلت للمعيشة فى دالاس  
فى الثمانينات تقول : « لقد كنت اكبر دالاس كراهية شديدة ، فقد عشت  
حياتى كلها فى قرىتي الصغيرة فى نورث كارولينا ، لذا فقد افقتت بشدة  
كل املى وجيرالى واصدقائى ، ولتتعت اننى لن اشعر بالسعادة ابدا فى  
دالاس » . ومن فرط الوحدة والتماسة ، كانت جين تتصل يوميا باهلها فى  
نورث كارولينا ، ولم يكن لها من شاغل يشغلها سوى ان تعد الايام حتى  
تعود الى « البيت » .

وفى احدى مكالماتها مع صديقة صمها ، وييتما هى مسترسلة فى  
سرد عذابتها وشقاؤها للمرة الواحدة بعد المليون (!) يادرتها صديقتها  
يهودى قائلة : « امسا ان الاولن ياجين كى يلحسك عقلك بجسمك فى  
تكساس !!! » .

فى اول الامر لم تشعر جين بالارتياح لهذه المواجهة السافرة مع  
الواقع . لكنها أدركت انها كانت تعيش فى الماضى وتخشى المستقبل .  
لكن الحاضر كانت غافلة عنه تماما . ومن هنا قررت ان تتقبل الحقيقة :  
انها لم تعد تعيش فى نورث كارولينا . وصمعت على التكيف مع الواقع  
من حولها ، وبدأت بالتحال التجارية فاخترت سوبر ماركت وصيدلية  
قريبة من منزلها كى تتعامل معها ، وبدأت فى البحث عن اسبقاء جدد .  
ولم يمض وقت طويل حتى ظفرت جين بالمؤلوة ووصلت الى جوهسر  
الحقيقة : لقد أدركت انها مسئولة عن توفير السعادة لنفسها ، فهدأ ذلك  
الادراك الى مجال العمل للجنيد الذى أحبته ووفقها الله فيه ، وتزوجت  
بوب ونذلت عالم ( الحياة الايجابية ) .

نواة الذاكرة الخاصة : دى الشمال سر

لنا حين نعيش فى الحاضر نبتد تفكيرنا تماما عن القلق ، فالقلق لا يمكنه التركيز فى اتجاهين فى نفس الوقت - فإذا تجت فى أبعاد سيناريوهات الفواجع الوهمية عن شاشة عقلك ، وركزت تفكيرك فى الإيجابيات فإن يعرف القلق طريقا اليك - وقديما قالوا : إذا أنت أحسيت ما لديك من هيات ونعم ذهب منك وزاد حيله للحياة - وبالله من كلمة خالدة ! - ذكرى نعمك دائما بما تتمتعين به من مزيا ، هل أنت أنسانة عطوف تحب الآخرين ؟ هل تتمتعين بمواهب خاصة ؟ ، هل فى بيتك مايكفيك من طعام ؟ هل تستظلين بسقف يحميك ؟ - فكرى فيما أهم مكانة خاصة عنك ، هل لديك من تكرسين حيك واهتمامك لهم ؟ احتفظى بهذه القائمة وارجمى إليها كلما قلقت على شيء ما خارج عن ارتكك ولا تملكين حيال تغييره شيئا -

## خمسهم وثلاثا للقلق II

إذا حاولت مرة ولم تفلح جهودك فى تغيير اتجاه تفكيرك بمبدأ من القلق والاسترسال فى الأفكار والهواجس التى تقلق أعصابك ، عنئذ يجب أن تضمي حدودا زمنية للفترة التى يستغرق فيها القلق ، وأنك نصف ساعة فى اليوم ، ولا تزيد عن ذلك تحت أى ظرف من الظروف - ابعثى عن ركن هادئ فى البيت ، وأغلقى الباب واتركى أحيالك العنان ليرسم كل ماتخيلينه ، ثم اضعى ذهنك واستجمعى أفكارا عنيدة حتى تطردى خارج رأسك كل ما يمكن أن يخيفك - اعترفى بكل أمر من هذه الأمور حتى لو كانت غير معقولة ، ثم أشكرى كلا منها على القائمة التى سوف تعود عليك من الاعتراف بها ، ثم اكدى لنفسك أنك سوف تستقيين من مواجهة نفسك بكل مخاوفها - وهكذا سوف ترتاحين من القلق حتى آخر ذلك اليوم ، وعلى الفور قومى بأى نشاط يتطلب منك التركيز ، التمشى مثلا بأى معهد أو مدرسة لتعليم الحرف اليدوية أو الفنون أو أى نشاط آخر وإيلى مافى وسك للاجادة فيه - فما أن ينشغل ذهنك تماما بالأفكار المنمعة الليرة التى يبدعها للنشاط الجديد حتى يتصرف تماما عن القلق -

إن صحبة الأفراد الذين يتكونون بشكل إيجابى مسرف تعينك كثيرا على أن تعيشى الحاضر بكل جماله - إذا ابتعدى بكل قوتك عن رفاق القلق كى تعيشى فى سلام -

### استخدمي خيالك

ضرب أعصار شديد مندمر إحدى المدن الساحلية ، مما أسفر عن حدوث فيضان مروع أغرق معظم المنازل ومن بينها منزل ( كرسيتين ) • ومنذ ذلك اليوم المشؤم أصبح مجرد دبيب يضع قطرات من المطر يفرعها ويصيحها بالذعر ، فتتخيل أن الماء سوف ينهال عليها ويزيد ويقبض حتى يفرغها مرة أخرى • وفي إحدى الليالي الممطرة •• اشفق زوجها على حالها وقال لها مطمئنا : « أهدئي ياكرستين واطمئني فإذا دخلت المياه إلى المنزل فسوف نصعد إلى الدور العلوي ، بل إلى غرفة المسطح !! » ونزلت كلماته بردا وسلاما على روحها الممورة ، حتى أنها أخذت ترددها لنفسها كلما سمعت صوت المطر • أصبحت تتخيل نفسها جالسة مطمئنة في غرفة المسطح يمان من دوامات المياه •• تلك المياه التي أخذت تتصحب من خيالاتها شيئا فشيئا حتى انصرفت وجفت !

إن تلك النصيحة التي قدمها الزوج لكرستين صالحة لأن يستخدمها كل إنسان ، فاستخدميها إذا شعرت بالخوف واستقيدي من قدرة عقلك الباطن على تسج صورة جديدة لك تنعمين فيها بالأمان والسعادة والصحة وراحة البال •

لقد أوحى لنا ( شاكلي جاوين ) في كتابه « ابداعات الخيال » بفكرة الفقاعة الوردية وأخذنا نطبقها عند الرغبة في صرف الذهن عن القلق • فاللون الوردى ابتداءً لأن يرتبط بالقلب وبالعاطفة ، وحين ترغبين في صرف ذهنك عن الخوف على من تحبين حاولي أن تتصوريهن داخل فقاعة وردية اللون يرحبون ويلعبون في سعادة ، والفقاعة ترتفع بهم وتحلق في السماء بينما تؤكدين لنفسك أن كل شيء على مايرام • لك بذلك تفنمين التوافق للقلق كي يتطلق خارجا من ذلك ، فيزداد شعورك براحة البال والسلام الداخلي • وسوف ينمكس ذلك بلا شك على كل من تحبين •

ومن أطرف الأساليب أيضا أسلوب التصور الفكاهي الذي تنصح باتباعه ( ماري ماكور جولننج ) و ( روبرت ل • جولننج ) في كتابهما الرائع « لا تقلقي » ، فيقولان بضرورة أن تغيري نهاية سيناريو القلق إلى نهاية فكاهية وغريبة ومناخرة من نوع « شر البلية مايفضحك !! » فيمكنك



أداة الهارة الخاصة : هى الشال سر

أن تتصورى مثلا أن مخلوقات غريبة من الفضاء الخارجى قد هبطت الى الأرض لتقدم لك المال للأزم لدخول لينتك الجامعة ! وقد يشرح خيالك فترين لينتك تنقلب فى غابات نائية ، فتكتشف بالصنفة نوعا جديدا من السكر لا يملأ سعرات حرارية عالية ، فتجمع من ورائه ثروة طائلة !!

أما « شر النلية » الذى يشبهك فيجملك ترى لينتك فى أسمال بالية ، وثوب مرقع رث تستجدي الرئاح والغدى من أجل قنات خبز تمد بها رفق صغيرها الباكي على ذراعها !! حين تدركين مسدى سسقف هذه السيناريوهات سوف تستغرقين فى الضحك .. وحين تصحكين لايمكن أن يقترب منك القلق .

### العفو عند المقدرة

تقول الحكمة الصينية : « اذا سمعت على الانتقام .. فقم واحفر قبرين ! » فالأول طيعا لمن آذاك ، والثاني لك أنت !!

إن التفكير فيما مضى من الأحزان والآلام يكون مثل الاغراق فى تحيل المسبب تقع على رأس من آذاك وظلمك ، كلاهما يستثير فى داخلك شعورا بالذنب والعجز ، وهكذا تبدا الرغبة فى الانتقام فى تقويض ثقك بنفسك حتى تتركها حطاما وفتاتا - لذا فعليك اذا كنت تمرضت فعلا لفقدان شيء عزيز أن تضعن هدفا لنفسك هو أن تصفى عن المتسبب فى هذه الخسارة .. وأن يحدث هذا طيعا بين يوم وليلة ، لكنه سوف يساعدك على التخلص تدريجيا من مشاعر الحزن والثورة المكبوتة .

إن العفو الحقيقى كما نراه هو أن تشعرى أن الخطأ أو الظلم لم يقع فى الحقيقة فعلا ، أى أنه ببساطة أن تدمى الحب ويحل مكان الغضب . وقد سمعنا فى إحدى اللبثات عن طريقة لتصور للعفو والصنع ، ونعتقد أنها ستكون ذات عون كبير لك فى التقلب على صورة الغضب : اغضى عينيك وأرسمى بخيالك صورة « لأنا العليا » التى تمثلك ، واجعلها مثلا للحب والتسامح قولا وفعل ، ثم تخيلى « الأنا العليا » للشخص الذى تؤدين الصفح عنه . ثم انسحبى أنت وانتركى ماتين الإنتين على انفراد لتناقشا هذا الوضع المؤلم فى هدوء . وكلما عدت إلى للتفكير السلبى فى ذلك الشخص سارعى بالرجوع إلى هذا التصور ، واستحضرى كلمات ( الأنا العليا ) لكل من الطرفين ، وأن يمضى وقت طويل حتى تتفلى على مشاعر الغضب وتصفى عن ظلمك وتستعيدى سلامك مع نفسك .

## كيف تتخلص من القلق

إن العالم مليء بالنماذج البشرية التي تقامس المرأة الأمرين على أيديهم ، لكن الأمر يتطلب منك أحيانا أن تضعي حدا لخصائرك ، وتخفصري طريق الألم بأن تقطعي كل صلة لك بهؤلاء الناس .

### نشكل منا جراحه ؟

عندما نتحدث جين أمام الحاضرين في أية ندوة ، فإنها تمكث لهم عادة عن الحادث الذي تعرضت له في طفولتها فنقول : « ترى لو كنتم معي في هذه الفترة ، هل كنتم ميامكن من رؤية جراحكم كما كنتم سترون آثار الحروق والجراح على جسمي ؟ » . إن الجراح القيمة أحيانا ما تكون خفية ، خاصة إذا كانت يسبب القلق ، أو المرض ، أو فوضى الحياة الشخصية . . . لكننا نستوي جميعا في هذا الأمر ، فكل منا جراحه التي لم نتمل .

وما أن تنتهي جين من كلمتها حتى يسارع إليها الناس من الحضور ليصارحوها بجراحهم الخفية التي يستدعونها أحيانا من ماضي الطفولة البعيد الأليم . تقول جين : « كبيرا ما يراودني أن طفولتي بكل آلامها وعذابها لم تكن شيئا يذكر بالمقارنة لما يحكونه لي ، لكنني دائما أقول لهم لايم نوع الجرح الذي يرقد في داخلكم ، فجمال الروح يطفئ على كل الآلام . وحين تؤمنون بذلك وتتصرفون بناء عليه فسوف تصبح آثار الجراح دايلا لا على الألم فحسب بل على الشفاء أيضا » .

إن الجراح التي تصيبنا في الحياة تكون خارجة عن إرادتنا ولابد لنا فيها . . . لذا يستحيل علينا محو آثارها مهما بذلنا من جهد . لكن ما في أيدينا فعلا هو أن ننصرف بتفكيرنا بعيدا عنها ، ونؤمن بأن الجمال يكمن في داخلنا . ونأمل أن تتمكني من تحقيق ذلك مع أداة لنهارة الخامسة .

**الباب الثالث**  
**كيف تستخدم أدوات المهارة**  
**في التخلص من القلق ؟**



## الفصل الحادى عشر

# الابتعاد عن القلق فى المسائل المالية والخاصة بالعمل

بعد دراسة طويلة لحالات العديد من عضوات جماعاتنا الارشادية اتضح أن القلق لديهن ينصب على بعض المشاكل الخاصة وأهمها مشاكل العمل والمال . لذا فسوف نشرح لك كيف تستخدمين أدوات للمهارة الخمس للتخلص من القلق الذى تسببه هذه المشاكل بالتحديد .

كان الخوف من عدم القدرة على دفع الإقساط والفواتير هو الهم الأول لبعض الحالات ، بينما تلاحه عند آخر من المخاوف ومنها :

- عدم وجود الأمان لدى من غير الزمن عند الطوارئ ، والمرضى ، أو التقاعد .
- عدم القدرة على إقتراض « المساقف المزججى » أو الحد الأقصى لترقية المرأة فى العمل .
- الاسراف .
- عدم وجود زوج يشارك فى النحل .
- الصراعات الشديدة فى العمل ، أو الفضل فيه أو تركه .

فى إحدى الجلسات حكمت لويين قائلة : « بعد حصولى على الطلاق انقلبت حياتى الى قوضى فى كل شيء وخاصة شئونى المالية ، فقد بحثت عن عمل فلم أوفق فى ذلك ، وبدا القلق يلزمنى خوفا من أن أعبىء عن الوفاء بالتزاماتى ، وذاك الطين بلة أننى أرفض القيام بدور المسئول عن ضبط

## كيف نتخلص من القلق

اليزانية والمصالحات ، وحساب ضريبة الدخل ، ومتابعة التأمين على المنزل والسيارة ، واستدعاء عمال الصيانة إذا تعطل جهاز التكييف .. هذا لا يناسني . ولا أريد القيام به ، إنما أريد أن أعيش خالية البال وأتطلق في كل إجازة إلى الشاطئ الهور وألعب في الماء والهواء وأنعم بالحياة . لكن أين المفر من الواقع ؟ لقد حاولت كثيرا أن أبعد هذه المشاكل عن رأسي ، وكلما طال التسويف زاد القلق وتضاعف واستمر الحال يسي إلى أن خاضعتي النوم .. وأصبحت أقتضى للنيل ساهرة أحمق في الفراغ من فرط الخوف والفرع .

إن حالة لويلا لا تختلف من الكثيرات ممن يعجزن عن اتخاذ القرار قيمة يقتصر بالشؤون المالية ، فقد مر بها والدها منذ الصغر على أن يتولى لتخاذ هذه القرارات لها ولأمها أيضا . وبعد زواجها ألت بالتركة كلها على عاتق زوجها كي يواصل الدور الذي بدأه والدها . لكنها بعد الطلاق قرحت بأن عليها مواجهة كل هذه المسؤوليات وحدها فشعرت بالعجز . ونفس التفسير ينطبق على عملها فهي لم تتأهب نفسيا لكسب تقهيم مجال العمل ، خاصة وأن الوظيفة البسيطة التي عثرت عليها لم تحقق لها إلا دخلا هزिला لا يضمن لها نفس مستوى المعيشة الذي اعتادت عليه مع زوجها السابق . بالإضافة إلى شعورها بالترقة الطائلة بينها وبين زملائها من الرجال الذين يحملون نفس مؤهلاتها ومع ذلك ينالون من الترفقات والمعاملات ما يحرم عليها هي . ولما حاولت أن تعبر عن رأيها بحسم وبصوت عال وبنفا الزملاء بالمردئية والشراسة . لا عجب أن أن تمنى الهروب إلى الشاطئ وتنامي كل هذه الهموم ، ولكن حتى كانت مياه البحر قاهرة على قصل الهموم والأزمات المالية ؟ .. أنه إذا لم تعالج هذه المشاكل وتواجهي التحديات والمسرعات في العمل فلن تصبى إلا صورة من لويلا : رهينة تعيسة في سجن القلق !!

## لماذا يصيب المال قلقا للمرأة

تواجه المرأة مشاكل مادية من مختلف الأشكال والأنواع ، لكن قلقها ينبع أصلا من النقائص الثلاث التي ذكرناها في الفصل السادس ، بالإضافة إلى بعض العوامل المساعدة التي يفرزها المجتمع ومنها :

١ - أن نقص احترام الذات يمنع المرأة من المجازفة بالحسم في تعاملاتها مع الآخرين كزملاء العمل مثلا ، أو في اقتحام مجال الأعمال

الابتعاد عن التعلق في المسائل المالية والخاصة بالنسل

الحرة ، أو حتى في أدلة شئونها المالية بنفسها • وهذه السلبية تقودها من فشل إلى فشل حتى تفقد ثقتها بنفسها •

٢ - يوقع المجتمع على المرأة في عملها عقوبة تتمثل في تخفيض راتبها وحرمانها من فرص الترقية للمناصب العليا ، هذا رغم مطالباتها بحمل الجزء الأكبر من مسؤولية رعاية الأطفال وتربيتهم •

٣ - لا يتم تكريب الفتاة من الصغر على أن تحل المشاكل أو تتخذ القرارات فيما يتعلق بالمال •

تعالى جعل تغيير المجتمع هدفا بعيدا نسمى إليه جميعا ، ولنبينا بتحقيق الأهداف القريبة ، فعليك أن تتعلمي بمساعدة أنوات المهارة أن تتفلسفي على تلك النقائص الثلاث ، وتصبئي أكثر حسما وقسما على تحقيق الأمان المادي لنفسك • فإذا نجحت في ذلك وابتعت الكثيرات طريقك ستبذني سوف يتغير المجتمع حتما •

### انظري إلى الجانب المشرق

تنشأ الفتاة على فكرة أن النجاح في عالم المال من نصيب الرجال فقط ، وتلك حقيقة واقعة ، لكنها لا يجب أن تحجب عنك الصور المشرفة التي أصبحت تخطف الأبصار لمسيرات حققن نجاحات عظيمة في ذلك العالم •

واليك مثال كارين جونسون خبيرة الاستثمار المنزلي بشركة ايلسيري التي التحقت بعملها في هذه الشركة عام ١٩٦٢ ، وكان هدفها أن تصل إلى منصب مديرة قطاع « مطابخ الاختيار البساردة » • وفي المقال الذي نشر عنها في مجلة ووركينج وومان في عدد مايو ١٩٨٩ تحت عنوان « صورة من قريب » رسم الكاتبة بقلمه مسيرة نجاح كارين حتى وصلت إلى منصب نائب رئيس شركة يوردون ، وأصبحت عضوا في مجلس إدارة الـ GAD التي تضم صفوف رجال الإدارة والأعمال ، لقد وصلت كارين إلى قمة النجاح لأنها أحسنت أعداد نفسها له ، فحصلت على درجات علمية في جميع فروع الغذاء من نظم غذائية وطرق تغذية ، بالإضافة إلى تعلمها تخصصية حصلت عليها من جامعة لوكرديون بلو في باريس ، ثم تكلمت الخطوة التالية أن تراقب عن كثب أداء الكبار من أصحاب الخبرة في الشركة وكلهم من الرجال طبعاً ، ثم تقدمت على

### كيف تتخلصين من القلق

للمجازفة باستخدام نفس هذه المهارات التي تعلمتها • تقول في إحدى فقرات المقال : « لقد تعلمت أن أصوغ ما أريد أن أقوله في عبارات دقيقة واضحة المعالم حتى يسهل تنفيذه بكل دقة » .

تعلمت كارين أن تتجنب أسلوب النقد للبناء بدلا من محاولة إرضاء الجميع ، ولم تشغل بالها كثيرا برأي الآخرين فيها • بل لقد وصل الأمر بها أن اضطرت للمجازفة بفصل إحدى صديقاتها من العمل تماما لاهمالها في العمل •• تقول : « لقد فقدتها كمصديقة إلى الأبد ، لكن المرأة إذا أرادت أن ترتقي سلم النجاح في العمل ، فقد تضطر أحيانا إلى أن تسبب الإحباط وتثير الاستياء بل والغضب أحيانا في نفوس الآخرين » .

أما صديقتنا ( تانيا ) فلم تتسلح بالمعلم كما فعلت كارين ، لكنها رغم ذلك شقت لنفسها طريقا بالارادة والمثابرة ، حتى نجحت وتربعت على القمة في عالم المقاربات • لقد كانت تانيا زوجة وأما لخمسئة أولاد ، لكن زوجها مجرد البيت فجأة ، وتركها لتواجه الحياة بكل قسوتها وحيدة بلا مسند ولا مورد ، ولا حتى أية مؤهلات تعمل بها لتعول هذا العدد الكبير من الأطفال • ولم تجد أمامها إلا أن تبدأ في بيع الأشياء الصغيرة البسيطة مثل الانوات المنزلية والتحف الصغيرة ، وظلت تكافح رغم شدة الدخل الذي كانت تحصل عليه ، حتى أتى يوم كانت تستمع فيه إلى حديث واحد من أكبر معاصرة المقاربات ، وكان يقدم عرضا لأنجح وأمره أمالييب البيع • وما أن انتهى من حديثه حتى التزيت منه وقالت له : « كم أتمنى أن أصبح مثلك •• أريد أن اتعلم منك فنون البيع » ، ثم حكى له عن ظروفها وقجارتها الصغيرة ، فوجه لها الدعوة كي تنضم لفريق البيع الخاص به ، حيث علمها مهارات لا تقدر بثمن • ثم ما لبثت أن استقلت عنه ، ولنظقلت باسمها في عالم المقاربات حتى أصبحت من أصحاب الملايين ، ولم يشغلها نجاحها عن حياتها الخاصة ، بل لقد تزوجت من جديد وأنجبت ثلاثة أطفال آخرين ، ولم تتوقف مسيرة نجاحها حتى الآن •

ترى •• هل كان من الممكن أن تصل كارين أو تانيا إلى النجاح الساقط في دنيا المال والأعمال لو استسلمت للخوف والقلق أو شل حركتها الإحساس بالمعجز عن اتخاذ القرار أو حل المشاكل ، أو الشعور بانعدام القيمة أو الزيف ؟ مستحيل ! لهما دليل حي على أنك لو أرادت



الإبتعاد عن القلق ل لستال المائية والخاصة بالعلم

أن تنجحى فعلا فإن الفرصة سانحة أمامك رغم كل المواقف - ولك الخيار : إما أن تقمى مهينة للقلق أو أن تقمى عميئاً وتلبثى قدراته .

### استخدمى أداة المهارة الأولى للقضاء على

#### القلق بشأن المال

إن أول خطوة يجب عليك القيام بها ، هى أن تجلسى فى هدوء وتدورنى فى كرستك كل مايلتلك من الناحية المادية - قد تكون مثلاً من بين هذه المشاكل عدم توافق المال الكافى لدفع الأقساط ، أو لانفاذ نفقات الجامعة للأولاد ، أو لتكوين مبلغ ما للزمن عنلماً تصلين الى سن التقاعد - أو قد يكون القلق بسبب البطالة وعدم وجود مصدر للدخل .. أيا كانت مشاكله .. لكتبيها !

والآن استدعى أداة المهارة الأولى : فتشئى عن السبب الحقيقى وراء القلق حتى تصلى الى التشخيص الحقيق للمشكلة ، واكتبي كالاتى :

« اننى أنفق أكثر من دخلى » مثلاً ، أو « لقد كلفتنا الأزمة الصحية التى حوت بنا الكثير » ، وهكذا . ثم قومى بعمل مقارنة بين دخلك ومستوى الانفاق حتى تضعى يدك على حقيقة هذا القلق : هل له أساس واقعى أم لا ؟ ثم اسألى نفسك هل كتبت كل شئء فعلاً ؟ .. إن الأداة الأولى سوف تميئك على اكتشاف ما قد يكون خافياً داخل نفسك ويمنعك من كتابة الأرقام الحقيقية ، فقد يكون لديك شعور خفى بعدم الأمان أو الدونية يدفعك الى الإسراف فى جوانب غير محسوبة فى الميزانية . واسألى نفسك : هل أنا فى حاجة فعلاً لسيارة جديدة الآن ، أم اننى أريدها دليلاً فقط لئى أثبت نجاحى أمام الآخرين بدلاً من أن أثبت لهم اننى أفخر بذاتى لأننى أنسنة وتستحق التناجح ؟ »

وانكى تعلمينى الى أن القناص الثلاث لا تؤثر على عادات الانفاق الخاصة بك افتمى صفحة جديدة فى كرستك وسميها طويلاً الى أربعة اعصدة تمثل الطرق الأربعة نحو القلق ، كالاتى : الطريق النفس - مجتمعى ، الطريق الفيزيى ، الطريق لاجتماعى ، الطريق الفسيولوجى - ثم اسألى نفسك هل ينطبق أى منها على حالتك ؟ .. لكتبى تحت العنوان الأول لذا كتبت ترين أن شعورك بذلك يؤثر على مقدار ما تنفقته فى يتود غير محسوبة ، هل تسرفين فى شراء الملابس مثلاً ، أم المياريات .. أم

## كيف تتخلص من القلق

أدوات التحميل لتمويض نقص ما تريده في نفسك ، وتمعنين أن شراء تلك الأشياء يرفع معنوياتك ؟ هل تتمعنين في قرارة نفسك أن مشاكلك المالية لن تحل إلا إذا تولاهما أحد الرجال في الأسرة ؟

تحت عنوان الطريق الفريزي أسألي نفسك : هل تدفعك الرغبة في رعاية الآخرين نحو الاتفاق بحمالة كثر تبرعتي لهم على حبك واهتمامك ؟ ثم تقضين الليالي ساهرة تفكرين كيف تسدين ما استحق عليك من الغولتير ؟

وتحت عنوان الطريق المجتمعي أسألي نفسك : هل تضطرون لأدفع مبلغ كبير لن تفعلي بمنزلك أثناء النهار مما يرهقه ماذا ؟ أم هل تحل الهام المنزلية جزءا كبيرا من يومك فلا يتبقى لديك الوقت الكافي لأداء عملك مما يؤثر على نضلك ؟ قد تبسو هذه للمشكلات بلا حل ، لكن لا تبردى واكتبيها ولتحدثي ذهك واستجمعي أفكارا وحلولا لها . افعلي مخطما فعلت « جيجر » مثلا التي قررت أن تكون أكثر حسما وتقتحم مجالات عمل جديدة فوجدت حلا لمشكلتها وحين علوت على عمل يمرتب أكبر استطاعت أن تدفع لمديرة المنزل دون أرماع ليزليتها ، بل أنها بهذه الطريقة استطاعت العناية بالمنزل أكثر وأكثر .

أما العنوان الفسيولوجي فاكثبي تحته الأسئلة الآتية : هل تؤثر التقلبات في الهرمونات على سلوكك فتجعلك عصبية وسريعة الانفعال ؟ هل تتخذين قرارات غير سائبة حول الاتفاق عندما تكونين في الأسبوع السابق على الدورة الشهرية ؟ إذا صح هذا فعليك أن تكوني حاسمة مع نفسك في البحث عن علاج لهذه المشكلة بأن تقضي جسديا بالمواعيد المناسبة لاتخاذ القرارات المالية الهامة حين تكون صحتك على مايرام .

إن الوقوع في درامة القلق خوفا من الفشل في العمل يكون سقارا في بعض الأحيان يخفى وراءه السبب الحقيقي وهو الخوف من الفجاء !! فانت في الواقع تريدين أن تتسم تصرفاتك المالية بالحكمة ، لكن عقلك الباطن يقول لك أنك لنسافة غير كفء ولاتستحق النجاح . فتكون النتيجة أن تدمري نفسك تحت وطأة الندم والأسى . وقد يكون الخطأ في أنك تقمين نفسك فقط بناء على قدر نجاحك المادي . هذه أمور ترجع في أصلها إلى مدى احتيازك لنفسك .

الإيمان من القلق في السعال الثاني والعشرون بالعمل

منذما نتقن من هذه الخطوة تكويني قد وضعت يدك على الأسباب الحقيقية وراء قلقك - اكتفى هذه الأسباب كلها ثم ابحث عن قصة القلق منذ بدايتها : هل السبب هو الطفولة المعنوية ، مثل طفولة يوب التي شعر فيها بالنقص بسبب قسمة المايعة ، أو جين التي كانت لا ترى في نفسها إلا الطاقة التي تملأ أثار الجروح والحروق جسدها ووجهها : استخدم أسلوب « ماذا بهم » كي تفحص أكثر وراء أصل المشكلة .  
إذا استخدمت أداة المهارة الأولى ومع ذلك ما زلت تتعقبن أن مخاوفك لا سبب لها غير نقص المال فعلا ، فقد لا يكون لديك بالفعل أي مذكرات خفية ، عندئذ اكتفى التشخيص : « أن مشكلتي هي أنني أفسر بضائقة مالية عابرة » .

### مع أداة المهارة الثانية

#### وطريقة « ١٢ » !

انت الآن مستعدة لاستخدام أداة المهارة الثانية : ابرأني خيارك - خذي ثلاث صفحات في كراسك وضعي الأولى عنواننا : استبدلي . والثانية : ابتعدى عن ، والثالثة : أقبلي - ثم أضعدي ذهني واستجعي طويلا ومساءل للعمل من أجل معالجة هذا القلق الذي تم تشخيصه - اكتفى كل شيء مهما كان تافها أو مضحكا ، فإذا تعذر عليك التفكير في حلول فعالة ، ابحثي عن انسانية إيجابية تفكر بشكل عملي لمساعدتك ، وابتعدى عن رفاق القلق تماما .

إن الجزئية الأولى من هذا الأسلوب « استبدلي » تقدم لك حولا مثل الخروج إلى العمل أو كنت لا تعبدين ، أو الحصول على عمل إضافي أو اكتساب مزيد من المهارات لزيادة الدخل ، أو وضع أهداف أكثر واقعية للميزانية . لقد اختارت مسبقا ليرين الحل للناسب لمشكلتها الثانية لأن ضعفنا الاتفاق ، غفرت القيام بتنظيف الشقة بنفسها بدلا من الاستعانة بشخص آخر ، ثم التفتت بعمل إضافي أيضا - يمكنه أيضا اللجوء إلى مستشار مالي ، أو أحد موظفي البنك الذي تتعاملين معه كي يساعدك في وضع ميزانية متبصلة . وقد تلتحقين بالمدى دورات تعليم أعداد الميزانية ، أو للتدريب على مواجهة الأزمات بشكل حاسم .

أما في الصفحة الثانية وهي بعنوان « ابتعدى عن » فالكثير :

## كيف تتفحص من التفق

• سوف اتعلم كيف اكون حريصة في الانفاق ، سأجمع كويونات التخفيض وانتظر موسم الاكازيون . وأستمع الى محاضرات في فن تسويق الملابس حتى لا اضطر الى شراء خمسة أو ستة ازواج من الأحذية في الموسم الواحد !! » •

تأمل عاداتك الشرائية وفكرى •• هل تستخدمين بطاقات الائتمان كضمانات لجرحك العاطفية ؟ هل تتدعين كلما جرح شعورك احد . او حين تشعرين بالوحدة والحرز الى السوق لشراء ما لا تحتاجينه ، فقط لكى تريح نفسك من الألم النفسى والعاطفى ؟•• تخلصى قورا من بطاقات الائتمان ، وسندى بيوته ثم اتبعى أسلوب صرف الذهن الى اتجاه آخر ، واستبدلى تلك العادات السيئة هواية أخرى تشبهك ، قومى بمساعدة الآخرين وتقديم الخدمات لهم حتى تشعرى بالرضا عن نفسك ، وتعلمى ان ترفض التفكير السلبى •

فى صفحة • اقبلى •• انتقى من بين الاموات والسلوكيات التى تساعد على الشفاء ما تراه مناسباً لك •• واكتبى : • صسحيح انتى لا ادرى من اين اتى بالمال لكى اسدد الفواتير ، لكننى اعرف اننى اذا تخلت عن احمالى غير الواقعية وتوقفت عن تعذيب نفسى باللوم وتخيل الكوارث فسوف يتلاشى القلق والخوف من حياتى ، وساتعلم ان ادع الامور تسير بسلاسة واترك المشاكل تمر ••

بعد ان تستخسى كل الحلول المتاحة امامك خذى عهدا على نفسك ان تقومى بتنفيذ ثلاثة من الحلول المقترحة على الال •

## ضعى تصورا للأهداف المادية

### مع أداة المهارة الثالثة

مع أداة المهارة الثالثة سوف تستفيدين من طاقة عقلك الباطن على التخيل • ضعى تصورا لسجل الأهداف حيث توضحين هدفك بأسلوب ايجابى وفى الزمن للضارع •• اكتبى مثلا : • انا اعرف كيف اصيرف فى أمور المال •• او • ان راتى كبير ويغطى جميع احتياجاتى •• اما الخطوة التالية فهى ان تضعى تصورا للهدف وهو يتحقق ، وتؤكدى فلك التصور ببعض الممارات الايجابية • قد تتصورين نفسك مثلاً وقد اكتظت حقيبتك بالنقد فئة ١٠٠ دولار حتى تصاقلت منها ، وكى تبرا نفسك من ادمان الشراء تخيلى متجرك المفضل وقد رسمت عليه علامة X

الاعتماد من التعلق في المسائل المالية والخاصة بالز

كبيرة حمراء ، ثم اكدى لنفسه ان لديه من المال الوفير ما يكفيك ويزيد . واستخدمى أسلوب الايحاء كالآتي : « سوف ارتدى اكثر ثيابي واقتن نفسي اثني لا اعاني من أية مشكلة مالية » . و « ماسترغل نفسي في موليآت اكثر افادة حتى أبتعد عن الانفاق » . اتركى فراغا بعد كل فترة حتى يسهل عليه المراجعة بعد تنفيذها ، ثم اعيدى برمجة عقله الباطن من طريق تصورات جديدة في كل يوم وكلما احسنت لكتبي من العبارات مايشجعك على المضي في طريقك .

عندما تولدت داخل يوب الرغبة القوية في ان يغير نفسه من السلبية الى الايجابية حتى يستطيع بارادته القوية ان يتغلب على عقيدته بسا في قراءة كتاب : « فكر لتصبح غنيا » للكاتب تايلور هيسل فوجد فيه الحقيقة التي غيرت مجرى حياته : « ما أستطاع العقل ان يركه وتصديقه استطاع تحقيقه » ، لقد استطاع يوب بفضل هذه العقيدة ان يصبح اكثر ثقة في نفسه واكثر ايجابية ، ونجح فعلا في التخلص من عقيدته الى الابد . ورغم خوفه من مواجهة الجمهور في بداية لحرقه القساء المحاضرات العامة ، الا انه نجح في اعادة برمجة عقله الباطن كي يستقر في وجدانه انه غير خائف من المواجهة ، كما انه سعيد بالقبول المادي الذي سوف يتلقاه بعد القاء محاضراته . فوضع لنفسه هدفا جديدا هو ان يتعلم مهارات الخطابة ومواجهة الجمهور في مدرسة تورمست ماسترز ، ثم اخذ يتصور نفسه وهو يلقي كلمته وسط ترحيب المستمعين ، واخذ يعمل بجد واجتهاد محققا اهدافه واحدا واحدا حتى وصل بالارادة والتصميم الى ما كان يتمنى ، وذلك بفضل لقائه لعقله الباطن بانه قادر على التفوق في عمله حتى لو كان في مجال جديد تماما عليه .

من اللاخط ان كثيرات من النساء اللواتي يرمن تحقيق الامان المادي لانفسهن يذهبن الفرصة لتكن الاعتزال بالنقص ليمر كل الجهود في هذا الصدد . فكل واحدة متهن كانت تشعر في قراءة نفسها بانها « لا تستحق » ان تحقق الثراء المنشود .

من بين تلك النماذج احدى الزميلات - وليكن اسمها لويز - التي تلتت عرضا من إحدى للشركات الكبرى لتنظيم دورات تدريبية لمدة شهر واحد في مقابل ثلاثين ألف دولار . في بادئ الامر شعرت لويز بفرحة غامرة ، ان لم يسبق لها ابدا الحصول على هذا المبلغ الضخم في شهر واحد . وفعلنا نجحت في مهمتها وقبضت الثروة ثم عادت الى

## كيف تستفيد من الفشل

البيت ٠٠ - ولم تخرج لأى عمل آخر طوال ستة أشهر !! هل تعلمين لماذا ؟  
استمسي الى تيريزما : « لم أصدق أنني أستحق الحصول على ثلاثين  
الف دولار فى شهر واحد فقط ، فالتأني لآترانى على حقيقتى ٠٠ انا انسانة  
مزيفة لا يمكن أن تنجح ٠٠ ولجأت لى الكوابيس بسبب ذلك المال ،  
وأصبحت حياتى جيحما ٠ كنت أرى فى المنام مدير الشركة وهو يمتدنى  
ويصرخ فى وجهى بأن عملى كان دون المستوى ولا أستحق ذلك المبلغ  
ثم يمد يده فيخطفه من يدي ! وسيطر الفلق على تمامى حتى أصبحت أرى  
شبح الفشل يطار دنى لدرجة اقعدت لى عن الخروج للعمل طسوال ذلك  
الوقت » .

لقد أنكرت لويز على نفسها النجاح الذى تستحقه ، لجرد أنها  
لا تؤمن بقدراتها وقيمة ذاتها ، لذا فهى فى أشد الحاجة لى أن تضع  
أمام عينيتها هذا ولحدا هو أن ترفع من قيمة ذاتها بأن تؤكد لنفسها أن  
الشركة لم تقع لها كل هذا المبلغ الضخم الا لأنها فملاقرة على القيام بما  
أوكوله إليها خير قيام ، ولأنها موهوبة فى مجال تخصصها وذات خبرة  
كبيرة ٠ عليها أن تتصور نفسها واقفة أمام الجماهير التى تستقبلها بكل  
حفاوة وإعجاب ٠

ان القيسل الحقيقى فى نجاح أى انسان فى الوصول الى أهدافه  
هو مدى تصميمه وتمسكه بظموحاته الايجابية ٠ لذا فعليك عند تخطيط  
ورقة الأهداف الخاصة بالنجاح المادى أن تفدى على نفسك بالأحلام  
الخطيمة ، وحين تتحقق هذه الأحلام قدمى لنفسك للتهنئة بكل حرارة ،  
ثم انتقلى الى لتجازات اكبر وأكبر ٠

## الى أى مدى تستطيعين

### المجازفة ؟

إن أداة المهارة الرابعة تؤهلك للمجازفة بالتحرك الفعلى نحو  
الهدف ٠ راجعى أولا الطول التى وصلت إليها عند تطبيق طريقة ( ١٢ )  
على المشاكل المالية ، وأحدث ما الأهداف التى قررت استبدالها ، أو الإبتعاد  
عنها ، أو تبيلها ؟ ٠٠ ثم ما الخطوات العملية التى قررت اتخاذها عند  
تصور الأهداف ؟ ٠٠ سوف تساعدك الأداة الرابعة فى كل ذلك ٠

الإعتماد من التلقى إلى التساؤل المالىه والخاصه بانتمى

لقد كانت احدى صديقاتنا تعاني من زوجها الذى لايعرف للمسأل حسابا ولا يقدر المسئولية ، فقررت أن تولجه تقص الثقة بالنفس الذى كان يسيطر عليها وقررت ايضا :لا تصبح عضوا خاملا فى الأسرة . فتعلمت كيف تدبير شئونها للمالية بنفسها ، وولجعت زوجها برفضها لمسرافه الضخمه . لقد وصلت له هدفها عن طريق حضور بعض المحاضرات للتدريب على الحسم فى السلوك ، وعلى الاقتصاد المنزلى . وبعد أن اندركت أنها قد أصبحت على مستوى المسئولية واجهت زوجها قائلا : « أنا لا أريدك أن تتولى إدارة ميزانية البيت ، بل أريد أن أشارك فى صنع القرار فيما يخص بأمورنا المالية » . وفعلنا نجحت فى إقناعه ، وهكذا تضاعفت همومها ومخاوفها منذ أقدمت على المجازفة .

### اصبرى ذمك عن التلقى على المسأل

تمت « لنجا » لزيارة أختها فى ولاية أخرى ، ولما عادت كان التلقى يمزقها .. فلما سألناها عن السبب قالت : « أن أختى تعيش فى قصر فخم كبير ، ولديها من الخدم من يعمل عنها غداء أعمال البيت ، وتنفق من المال بلا حساب على أولادها ويبيتها ، لكم تمنيت أن أحقق ذلك الثراء طول عمرى .. لكن خاب ظنى ! » .

لم يكن نسل لنجا وزوجها ضئيلا ، لكنه لم يكن أيضا من الكبر بحيث يحقق لهما ذلك المستوى الذى تعيش فيه أختها ، لذا كان أولسى بها أن تتنازل عن أحلام الثراء التى كانت تراودها قبل أن تصل إلى هذه الحالة من الغيظ والضيق بحياتها المتواضعة . لكننا بعد أن فهمت حقيقة المشكلة بوعى قالت : « لقد كانت مشكلتى أنني كنت أنظر لمسا فى يد غيرى ، ولم أنظر أبدا لما فى يدى أنا لأحمد الله عليه !! » .

إذا زاد القلق بسبب قلة الدخل حتى أصبح مزعجا فلا تبالسى ، فما زالت لديك القدرة على أن تصنمى شيئا حيال هذه الأزمة . يمكنك مثلا البحث عن عمل اضافى ، أو تغيير عملك تماما ، أما إذا كان دخل زوجك ضئيلا ويرفض تمسين حاله فهذه إذن من المشاكل التى يجب أن تدعها تمر فلا عمل لك حيالها ، نكرى نفسك بالنعم التى تتمتعين بها وعيشى اللحظة الحاضرة فقط ، واصبرى ذمك الى مجاسلات أيداع أخرى تزيد من دخلك .

كيف نخلص من العلق

وإذا أعيتك الحيل للتخلص من الهموم المالية فحاولي قلب سيناريو العلق إلى مشهد هزلي خيالي .. تخيلي مثلا كل الفواتير المتأخرة عليك وهي مكسدة داخل يالونة ضخمة وردية اللون ثم اتركي البالونة تطير وترتفع بعيدا بعيدا ، بينما تؤكدين لنفسك أن الله سوف يمئك قريبا على حل مشاكلك المالية طالما أنك تبذلين جهدا في هذا السبيل .

### لماذا تعلق المرأة بسبب العمل والوظيفة

ينسب قلق المرأة في مجال العمل على النقاط الآتية :

- ١ - ألا تستطيع تثبيت اقدامها في عملها .
- ٢ - أن توصف « بالمسترجلة » إذا كانت حاسمة في معاملاتها وسوكرها في العمل .
- ٣ - أن يتم تخطيها في الترقية إذا أظهرت السلبية وعدم الحسم .
- ٤ - عدم حصولها على التدريب والاعداد الكافى الذى يتطلبه الرجل طوال عمره كي يكون قادرا على حل مشاكل العمل .

تقول لينى : « لقد أصبحت المسئولة الوحيدة عن أطفالى بعد الطلاق ، لذلك يستحيل على أن أمانف فرجة إذا اقتضى عملى ذلك ، بل يجب أن أقوم باستعدادات مكثفة قبل ذلك . أما إذا مرض أحد أطفالى وطلبت لجانزة لأرعاها فإن الشركة توقع على جزاءات لأن لامتعتها لا تأخذ مسئولياتنا نحو الأبناء فى الاعتبار . لذا فأنا واثقة من اننى أن أحصل أبدا على الترقية التى أستحقها ، مما يثير حقلى وغيطى ، ويضايق من قالى أيضا لأننى أحتاج للملاوة من أجل أطفالى ونفقاتهم المتزايدة » .

أما منثيا فكانت تمنانى من عدم القدرة على الدخول فى منافسة مع الرجل ، وتقول : « أن الصبى يتعلم كيف يتنافس مع زميله فى لعبة رياضية مثلا ، فينشأ ، وقد تعلم كيف يولج زميله فى العمل يعويه واختطاته ، ومع ذلك يذهبان إلى ملعب الجولف معا وتظل علاقتهما جيدة وكان شيئا لم يكن . أما أنا فلا أستطيع أن أفعل هذا .. فأنا أخشى أن يكرهنى الناس إذا وجهت إليهم نقدا ما » .



الإيمان من القلق في المستقبل الحالية والخاصة بالمرء

استخدمى أداة المهارة الأولى وفكرى في السبب الحقيقي وراء قلق بشأن العمل . هل السبب فيه أنت أم في المجتمع من حوله . كتبى كل شيء على الورق حتى تتضح الصورة أمامك .

### بعض الأفكار للتخلص من القلق بشأن العمل

استخدمى أداة المهارة الثانية وأسالى نفسك أى الأمور الخاصة بك أو بمجتمعك يمكنك تطبيق طريقة ١٢ « مهسا » وذلك كى تخرجى من دوامة القلق .

لقد نجحت « دالاسيت لين تيرى » فى استخدام أسلوب «استبدلى» أول أصاليب طريقة « ١٢ » ، واستطاعت أن تصبح أكثر حساسا فى تعاملاتها . الأمر الذى كانت أحوج ماتكون ليه ، فقد تزوجت منذ ١٤ عاما وعاشت حياة رغبة نعمت فيها بالثروة والجاه . فالتقت قصيرا ضخما فى هيلاند بارك ، وسيارة مرميى على أحدث طراز .

لكن فجأة وبلا سابق انذار عصفت إحدى الأزمات المائية بحياتها الأسطورية ، قباعت اثاث بيتها الكبير ، وسيارتها ، ومجوهراتها . وحتى ملابسها ، وانتقلت مع أطفالها للمعيش فى شقة متواضعة جدا ذات غرفة واحدة . حتى أنها كانت تضطر للذهاب للمغسلة العامة كلما أرادت غسل ملابسها فى وأطفالها . واستمر بها الصال من سيء الى أسوأ حتى أفضت تماما ، وكان لابد لها من وقفة مع النفس لتقدر فيها المواقف وتدبر الخيارات والبدائل ، فلما أن تدفن رأسها فى الرمل ، أو أن تبت عن مجال عمل جديد تبدأ فيه من الصفر . واختارت لين الحل الثانى ، وبدأت التنفيذ على الفور ، فالتحقت لفترة قصيرة بأحدى شركات الميلاحة بينما تلقت نروسا فى سمسرة العقارات ، ولم يكن الطريق أمامها سهلا ممهدا ، بل كان شاقا صعبا ، عانت فيه الكثير . لكن أذا كل جهودها بالتحجاج ، واستطاعت تأسيس شركة خاصة بها لبيع العقارات ، واختارت أن تتخصص فى بيع وشراء المنازل الضخمة فى نفس الحى الرافى الذى طالما كانت من مكانه فى الماضى .

لقد تعلمت لين أن المحن القاسية ماهى إلا تحديات على الطريق ، وقد تحولت بالارادة والعزيمة الى فرس شينة للتطوير والانبساط من جديد . تقول : « لذا لم تكونى راضية عن ظروف حياتك غيرى نفسك

### كيف نتخلص من القلق

وسوف تتغير ظروفك تبعاً لك ، فالبدوة يجب أن تتحول الى فراشة أولاً كي تتمكن من الطيران ! » .

إن تعلم المهارات الجديدة من اتجاع الطرق للمتخلص من القلق بشأن العمل . هذه هي المحصلة التي خرجت بها « لوسيل » من دراستها « لإدارة الوقت » ، فهي تقوم بتسجيل مواعيدها الشخصية ، والخاصة بالعمل ، والنشطة وقت الفراغ ، كل ذلك في أجنحة خاصة تحملها في حقيبة يدها أينما ذهبت - وإلى جانب المواعيد الهامة تقوم لوسيل بتسجيل النفقات والنفريات ، وتقوم بتدوين كل ليصالات يمكن استقطاها من ضريبة الدخل في الأجنحة ، وهكذا هي آخر العام تستطيع حساب ضريبة الدخل السنوية في أجال معدودة .

في عدد يونية ١٩٨٩ من مجلة كوزموپوليتان كتبت بارورا كوتايكوف رئيسة شركة نيتا ريتشز بأمريكا تنصح كل امرأة قائلة : « لبتدى عن فتح القلق ولا تفكرى فى المناصب والترقيات . فان أفسر الطرق نحو النجاح هو أن تنجزى مهامك اليومية بذكاء وبقية . ركزى كل طاقته وذكائه وموهبته على المشروع الذى تقومين به وسوف تجفين ثمار تعبك . فإذا لم يقدر رؤساؤك ذلك الجهد ، فاجمعى قدراتك وكفاءتك وادهمى الى من يقدره بشكل افضل ويعرفون قيمته » .

وقد يكون تقبل الحل الوحيد المتاح أمامك هو طريق الوصول الى راحة البال والهدوء النفسى . فإذا كان لديك أطفال بينما تطمحين الى أن تصلى الى لحدى القيم الادارية فانت لذن فى حاجة الى اعادة النظر فى الموقف كله بشكل واقعى . فمن المستحيل على اية امرأة أن تواصل العمل للشاق الذى يتطلبه ذلك الطموح - أى من ٧٠ : ٨٠ ساعة اسبوعياً - ما لم يكن لديها من يعتنى بأطفالها . إن الحل الوحيد الذى يقدمه لك المجتمع الآن هو أن تقررى مقدماً أى الطريقين يلائمك : إما أن تختارى أن تتركى حياتك كلها للعمل فتتخمين بسرعة وتفتح لك أبواب النجاح والترف على مصاريفها ولكن مع التضحية بفكرة الأسرة تماماً - أو أن تكونى أما وتبحثين عن عمل أقل طموحاً يتميز بمرونة مواعيده - هل ترين فى ذلك الاختيار الإجبارى ظمناً لك ؟ - نعم نحن معك فى ذلك لكن من الآن وحتى يتغير بناء المجتمع من حرائنا ستظل يعض الحسوس المتأججة تتمك فى حجم آمالك وطموحاتك . وإذا شعرت فى داخلك برغبة قوية فى أن يكون لك دور مؤثر فى تغيير مجتمعك فاشتراكى فى أحد

الإبعاد عن العلق في السائل المالية والخاصة بأمر

الأنشطة السياسية أو الاجتماعية التي من شأنها أن ترفع من وعي  
للمثولين الذين بينهم تغيير المجتمع \*

### شمعي تصورا لأهدافك في عمله

بعد أن يستقر اختيارك على الحلول التي تتناسبك قومي بتدوينها  
في كراسيتك . ثم ضعي تصوراتك واكتبيها ببعض العبارات حتى تألزمي  
عقلك الباطن بتنفيذ خطة العمل التي وضعتها .. تخيلي نفسك مثلا وقد  
حصلت على الترقية التي كنت تحلمين بها ، بينما التق حولك الزملاء  
مبهتين \*

إذا تأكد لديك أن نقص الثقة بالنفس هو السبب الحقيقي وراء  
قلبك بشعان العمل مما يدفعك إلى التمسوف والتأجيل فاكثري بعض  
المبارات الوثيقة مثل : « لا بأس في أن أعد تقريرا يقل عن المتناز  
بقليل » \*

أما إذا كانت مشكلتك هي سرعة الانفعال والتأثر فتصوري نفسك  
تتعاملين بكل ثقة مع الموقف والناس من حولك في العمل \* واكسدي  
لنفسك : « لنني قادرة تماما على القيام بواجبي بكل اقتدار ، وبرؤية  
متجعدة يوما » ، و « أنا هائلة واثقة على الدوام » - حاولي الاسترخاء  
والوصول إلى حالة « ألفا » أي إلى قمة الصفاء الكروحي مرتين على  
الأقل يوميا ، وسارعي إلى تصوراتك الهائلة كلما شعرت أن الانفعال  
سيقلبك .. عندئذ سوف يعود إليك هدوئك \*

### المجازفة توام النجاح في العمل

إن أداة المهارة الرابعة التي تشجعك على المجازفة في عمله تؤكد  
أنك تزويدين من فرص نجاحك ، ففي عدد مائتين عام ٨٩ من مجلة  
( وركينج وومان ) أشار أحد التقارير أن فرص العمل في شركات  
التكنولوجيا المتقدمة متاحة أمام المرأة أكثر من الرجل لقدرتها الهائلة  
على الاحتمال والأقدام على المجازفة ، إلى جانب الميول من المهارات  
اللازمة لهذا العمل \* ونقل التقرير عن كارين براون الليرة العام والنائب  
الأول لرئيس ( الوسترن بيهيترال كورپوريشن ) قولها : « إن هذه  
الصناعة متحررة من أمار نظرية تفوق الرجل ، فأفد مات اصحاب هذه

### كيف تتخلص من الطق

النظرية المثقفة ، والأمر لا يحتاج الى وقت طويل كي يحقق الانسان نجاحا طالما عقد العزم على ذلك ، وكذا الحال اذا ارتضى الفشل .

ان المجازفة بالقيام بعمل ما قد يتضمن اتخاذ قرار بالإبتعاد عن العمل بالشركات التي تهمين عليها النظرية البالية التي تؤمن بتقسوق الرجل ، والاتجاه الى عمل آخر كالمقالات مثلا . وهذا ما فعلته جين وكثيرات غيرها ، والفرض عديدة والباب مفتوح على مصراعيه . قلقد قفز عدد الشركات المملوكة للنساء في الثمانينيات من ٧٠٠٠ الى ٢ ملايين شركة ، وتشير الدراسات الحكومية الى انه في عام ٢٠٠٠ سوف يكون بالولايات المتحدة وحدها ٢٠ مليون شركة تمتلك النساء نصفها ! وحين تمسحين على القمة فهذه فرصتك لتمسقي المسقف الزجاجي الوهمي ، وتفتحى مجال الترقية والتميز .

لكن جين تقول لك : حذار ، فالمجازفة أحيانا تفرض عليك ان تعودى خطوة الى الوراء قبل الانطلاق للأمام ، ففي خلال الشهر الاول لعملها كانت تبيع شرائط تسجيل لأحد التمثيليين المحترفين ، ولم يكن ذلك مريحا على الإطلاق ، بل لقد هبط بطلها من ٢٠٠٠ دولار الى ٢٠٠ فقط في الشهر الواحد ، هنا قررت جين دخول عالم الخطاية وتحكسى قائلة : « كنت في البداية اتعمل يوميا بخمسين هيئة وجمعية لأبحث عن فرصة عمل للاقاء الحاضرات العامة ، فكنت لا أجد استجابة الا من خمسة اشخاص فقط ، فيطلبون منى ارسال بياناتى الشخصية وسابقة الخبرة . » كنت أحيانا يعد أن اقوم بالاعداد النهائية للكلمة التى اتسوى القاءها فاقبال بأنها قد القيت تملما بلا سابق لنذار . كنت حيانا معتمدة للرضا بأى مقابل لقاء للتحدث الى أى مستمعين من أى نوع ، قلقد كان يتحتم على أن أزيد من دخلى بأى شكل . طوال تلك الفترة توفقت عن شراء أية ملابس جديدة ، كنت أعمل ساعات طويلة أدرس فيها وأقرأ كل ما يقع تحت يدى ، ولم تكن تلك التضحيات ذات شأن في نظرى ، فقد كان طموحى وتصميمى على الوصول الى هدفى يهون على كل المشقات .

لقد انتهت جين نصيحة جوزيف كاميل عالم الأجناس البشرية التى ساقها في كتابه « قوة الأسطورة » فاستغلت كل مواهبها الاستغلال الأمثل وحققت النجاح الذى كانت تصير ليه .

اما المجازفة باتباع السلوك العاصم في العمل فقد تتطلب منك ان تتعلمى أولا كيف تتواصل مع الآخرين وتغيرى من رنود أفعالك تجاه

الاعتماد من اللق في المسائل المالية والخاصة بالعمل

بعض الواقف ، فقد حكى لنا مابلين هرقى وهى إحدى مبادرات الأعمال فى دالاس أنها قد نشأت منذ الصغر على أن المرأة تستطيع القيام بأى عمل يقوم به الرجل ، وإن لا فرق بينهما فى القدرات والمهارات . ولما اضطرت بعد الطلاق الى أن تتولى شؤون أطفالها بمفردها ، كانت تجاهد من أجل الحصول على حظها ولهايات قدراتها فى العمل ، واكتشفت أن المجتمع هو المتسبب الأول فى تكييل المرأة وتجميع قدراتها على الانطلاق والعمل بجوار الرجل . وأسبكت أن المرأة ليست بالضرورة مسؤولة عن تلك النظرة .

ولما بلغت مابلين الثلاثين قررت أن تتقدم للحصول على درجة الماجستير ، فسأقتها الصيفة لاكتشاف مشكلة جديدة اسمها التفرقة بين الجنسين . وتحكى قائلة : « لقد كنت السيدة الوحيدة فى العمل ، وكان زملائي لا يثقون عن مضايقتي والتهوين من شأنى ، كانوا يتهموننى بالقيام كلما قمت لأسأل سؤالاً مما سبب لى تخاصة كبيرة ، وأوصلى الى شبه قرار بأن انسحب وأترك الدراسة » . لكن ولدتها بكل حنكة السنتين فبقيت قائلة : « لا تدعى هؤلاء التافهين يهزموك » . وفعلت ذهبت مغلغل فى اليوم التالى الى للكلية وكلها تصميم على أن تتفقد نصيحة الأم . ويأمرها أحد الزملاء مأزماً : « كيف حاله اليوم يا ذات الرأس الفارغ » فزجرته قائلة : « أنا لا أفعل هذا الأسلوب غير المهذب » . فترجع الرجل ، وكذا باقى الزملاء . وما لبثت الأيام أن قاربت بينهم جميعاً وبينها حتى أصبحوا فى النهاية أصدقاء . وفى آخر العام منلحها أحد الأساتذة بأنه لم يكن راضياً أبداً عن الطريقة التى كان زملاؤها يضايقونها بها ، فسالته « ولم لم تتدخل لمتنهم ؟ » فأجاب « لأننى أردت أن تتعلمى كيف تعاملين الموقف بنفسك ، وبلا مساعدة من أحد » . وخرجت مابلين من تلك التجربة بدرس كبير هو كيف تكون حاسمة فى دنيا الأعمال كسى تتجعب ، وبالفعل نجحت وأصبحت للملك الوحيد لشركة من شركات الخدمات التصويقية فى دالاس .

وأتد اذا كان لابد لك من تغيير مجال عملك ، فاكتبى الخطوط التى يجب عليك القيام بها كالآتى :

١ - اسألى اختيارات القدرات التى يقوم بها بعض علماء النفس وشركات للتوظيف ، حتى تتعرفى على مواهبك وإمكاناتك قبل الاندغم على التغيير .

- ٢ - تحدثى الى الأشخاص الذين يعملون في المجالات التي تستهوينك كي تستبلى منهم على الفرص المتاحة في تلك المجالات .
- ٣ - حاولى القيام ببعض العمل التطوعى في النوادى والهيئات المختصة .
- ٤ - ضعى على الورق جميع اهدافك ، وليبدئى العمل لتحقيقها .

### امسرى ذهنك عن القلق بضمان العمل

روت ليندا لزميلاتها في المجموعة عن تجربتها التي خرجت منها بنتيجة مامة ، وهي ان صرف الزمن عن مشاكل العمل يكون هو الحسل الوحيد احيانا .٠٠ فتقول : « منذ عامين كان عملى فى مجال الدعاية والإعلان والعلاقات العامة يلقى نجاحا كبيرا ، لكن حسالة من الكساد أصابت المينة كلها ، وأتت تماما على الشركات التي كنت تعامل معها . وهكذا بين يوم وليلة ذهب عملى أبراج الرياح ، ولضطرت الى اغلاق مكتبى وتسريح الموظفين ، ودفع غرامة أيضا لأن عقد الإيجار كانت مفعه خمس سنوات .٠٠ ووصلت الى حافة الانتحار العصبى ، لكن الله أراد ان ابقى ، وبنات الفكر فى حالى وأعيد تقدير الموقف ، فالتذنت اقرب الى الله ، و التحقت بإحدى الجمعيات الارشادية وأخذت اقرا كتباً عديدة فى كافة المجالات ، واتحدث الى الأصغاء المخلصين . لم يكن امامى أى أمل فى تغيير الواقع ، لكننى نجحت فى أن أغير من الداخلى وانركت اننى كنت أترك عواطفى وانفعالاتى تتحكم فى وتؤثر على عملى ، »

إذا خرجت مشاكل العمل عن سيطرته فمن الحكمة ان تصبرى ذمك عنها وتدعيتها تمر . عيشى للحظة الحاضرة ، وتخلنى عن الآمال غير الواقعية ، واتبعى أسلوب وضع التصور الإيجابى الذى تقدمه لك أدلة المهارة الخامسة ، وحاولى أن تسامحى نفسك وتفرى للآخرين .

تقول ليندا : « لقد تعلمت من هذه الأزمة ان الفرق بين عملى او نجاحى المادى وكىانى كانتانة لها وجود ولها قيمة كبيرة افر بها . فهذا لايعنى ذاك ، والعكس صحيح . والمعيب اننى منذ تركت هذه المشاكل ورائى استطعت سدك كل نبوتى ، واحتفظت بالصحة النفسية ، وخرجت من الأزمة انسانية اخرى .٠٠ أقوى وأشجع . »

## الفصل الثاني عشر

### العلاقات الخاصة .. ودوامه القلق

و حارثيا ، نموذج حي لسيدة الأعمال الناجحة ، فهي تعمل بمنصب نائب رئيس أحد البنوك الكبرى ، وقد روت لنا كيف تم إعدادها لنفسها النجاح منذ الصغر .. تقول : « عندما كنت طفلة صغيرة قال لي والدي أنني لا أفل تكاء عن شقيقي ، بل كنت افوقه أحيانا ، وكان يشجعني هو وأمي على الاشتراك في المسابقات والباريات في المدرسة ، ويقولان أن مستقبلا بامرا ينتظرني . وقد تحقق أملها فعلا والحمد لله . لكنهما نسيا أن يعلماني درساً من أهم دروس الحياة ، هو كيف أقيم علاقة زوجية ناجحة . فالنموذج الذي قمت به أمي كان الطامة المطلقة والامثال لكل مايراه أبي . أما هو فكان لا يألو جهدا في إسعادها والعمل على راحتها وتوفير أقصى الرعاية والحماية لها . ولكن أين منا ذلك النموذج الجميل الآن ؟؟ لقد فشلت في زواجي فشلا ذريعا ، لدرجة أن أصبحت للغة الوحيدة للتفاهم بيني وبين زوجي هي الفجسار والمصياح .. حتى أصبحت أشبه في لخالصه لي .. »

إن نجاح حارثيا الكبير في عالم المال والأعمال لم يعوضها عن الفشل في إقامة علاقة سوية مع زوجها . وهو حال الكثيرات من زائراتنا واليه يعرض مسببات القلق التي سيجلثا من واقع حديثهن في هذا المجال :

- عدم القدرة على إقامة علاقات خاصة سوية .
- عدم القدرة على تحقيق السعادة من خلال العلاقات الخاصة .
- الاستمرار في علاقة ما رغم التاك من الضرر الذي تسببه .
- الوقوع في نفس الأخطاء عند إقامة علاقات جديدة .

## العلاقات الخاصة : لماذا تسبب قلقا .

### للمرأة ٩٩

تقول « ماري » إحدى ضحايا القلق : « من الصعب على أية امرأة ألا تقلق إذا سمعت أن قطار الزواج يفوتها إذا تخطت الثلاثين ، وأن خمسين في المائة من الزوجات في بلانكا تنتهي بالطلاق . انتهى قبل الزواج كنت أشعر وكأنني نصف انسان ، فلما تزوجت لم أجد المساعدة التي كنت أتوقعها ، بل فوجئت بأنني قد فقدت حريتي مما أصابني بإحباط شديد . »

إن « ماري » تعبر دون أن تدرك عن الفكر النقسي الشفيع الذي تمانيه ، فهي إذا لم تجد الرجل بجانبها ليرعى شئونها تشعر بأن كيانها ناقص غير مكتمل . بينما تعريف العلاقة السوية السليمة بين الأفراد يختلف عن ذلك تماما . ففي « برنامج الحياة الإيجابية للخروج من المازق » عرفنا بأنها علاقة بين شخصين أو أكثر يتساهلون على الاخلاص للطلق غير المشروط لبعضهم البعض ، مما يعني أن يكون بينهم نوع من الالتزام للتبادل بأن يساعد كل منهم الآخر للوصول إلى ما يريد ، وأن يتبادلوا المشاعر بكل صراحة وصدق ، وأن يكون لدى كل منهم الاستعداد لتقبل الآخر كما هو حتى وإن لم يخل من بعض العيوب . أما في العلاقات غير السوية فإن كل طرف لا يفكر إلا في نفسه فقط ، ولا يخدم إلا مصالحه هو ، دون أيما التزام نحو الطرف الآخر بالمساعدة أو للمون .

من أجل مكتوب في وصف السلام مع النفس كتاب جون بول زامودي « مفتاحه السحري لعلاقة ناجحة » ، حيث يؤكد أن أول خطوة نحو إقامة علاقة جميلة وواقعية يتبادل طرفاها المساعدة والتأييد هو أن تتعلمي أن يكون لك كيان متكامل غير متلوص . يجب أولا أن تكوني على دراية ووعي بالمثل الأعلى الذي تريدني الاعتماد به حتى تكسبي القدرة على التعبير عنه من خلال العمل والنشاط الذي تقومين به .

لقد كان لميسارات هذا الكاتب أكبر الأثر في حياتنا ، إذ كان لنا معه لقاء قبل زواجنا ، قدم لنا فيه مفتاحه السحري فقال : « إن قدرتي



## العلاقات الخاصة .. ودواء الحق

الانسان على ادراك التزامه نحو الطرف الآخر في اية علاقة وعزمه على ان يفي بهذه الالتزامات كاملة لا يتبع الا من اعتنائه على الالتزام مع نفسه أولا بأن يكون مخلصا ، صادقا ، عادلا ، وثابتا على المبدأ في كل امور حياته ، بل وحريصا على بلوغ الكمال في كل مايقوم به .

ان أدوات المهارة التي نقدمها لك سوف تساعدك في تحديد ما اذا كان قلقك على علاقاتك الشخصية بليلا على أنك قد اخفقت في تلبية احتياجاتك أنت أولا . اذا تأكد لك ذلك فابحثي عن حلول وخيارات جديدة قد تحمل لك المشكلة ، فإذا لم تقلع هذه الحلول فحاولي صرف ذهنك عن المشكلة واكتبي لنفسك شهادة ميلاد جديدة كائناتة قوية .

أمنة . . تنعم بالسلام الداخلي .

## الطيون والاشجار !

في إحدى الندوات التي حضرتها جين قام أحد الاساتذة ليلقي بحثا حول العلاقات الانسانية ، ثم عرض على الحاضرين صورة لاحدى الغابات في فينتام ، وطلب من كل عضو ان يمين النظر في الصورة ثم يحاول ان يجد خمسة من القفاخ اللقومة . ونجس الجميع تقريبا في تحديد أماكن أربعة منهم ، أما الخامس فلم يتمكن أحد من تمييزه . حتى اشار الأستاذ بأصبعه الى مكان خفي خلف إحدى الأشجار وقال : « كم شخصاعتكم رأى ذلك القفاص المسلح ؟ » عندئذ فقط أدرك الجميع ان ظلال الشجرة كانت تخفي وراءها ذلك الخطر الكبير حتى ان أحدا لم يره . فقال الأستاذ معلقا : « لو ان أى واحد منكم في هذه الغابة الآن اقتله هذا للقفاص في الحال وهو في مكانه للخفي » ثم اضاف : « ان المرأة في كثير من الأحيان تكون على نفس هذه الدرجة من الغفلة عند لقائتها علاقات مع الآخرين ، فتنتقل الى ميدان للمركبة المحقوف بالانفاس والقنابل ظنا منها انها في امان تام وانها قد عرفت مكانا للخطر ، غير مدركة انها قد غفلت عن الخطر الأكبر الذي يترصص بها في الخفاء » . وذلك هو السبب في ان بعض النساء تدخل في تجارب متكررة مع نفس النمط المرض غير السوي : مدمن الخمر مثلا ، أو المدونتي الشرس الذي يوسعها ضربا .

من بين تلك النماذج نمرض لك حالة « ملرا » التي جريت حظها في الزواج ثلاث مرات ، لكنها فشلت في كل مرة ، مما جعلها في رعب

من أن تقدم على علاقة جديدة فتقع فى نفس الأخطاء المقاتلة كما حدث من قبل ٠٠ واليوم تسأل : « أكان من الممكن أن اتخذ زواجى من الفضل لو قت يدور الزوجة بشكل أفضل ؟ » •

من الخير أن تسأل مارا نفسها عن تقصيرها فى أداء دورها كزوجة لكنها تخطئ لو ألت بالعلوم كله على نفسها ، فإن نقص الثقة بالنفس والاعتماد بالذات هو الذى هب لها أنها السبب وراء الفضل ، ولو كانت قد تعلمت كيف تسمى وراء الأهداف والبداهة التى تريد تحقيقها فى حياتها أتن لاستطاعت أن ترى علامات للخطر قبل الإقدام على الزواج فى كل مرة من « القناس المصلح » ١١

وأنت إذا خشيت ألا توفقى فى إقامة علاقات ترضيك وتسعدك فاستخدمى أداة المهارة الأولى كى تضعى يلك على السبب الحقيقى وراء الللق ، ثم وجهى لنفسك الأسئلة الآتية :

١ - هل هناك أسباب نفس - اجتماعية وراء قلقك ؟ بمعنى : هل تلجئين إلى الرجل بدافع من الشعور بالاحتياج ؟ هل تمتلجين إلى الرجل فقط كى تكملى المنظر الاجتماعى الذى يجعلك مقبولة فى مجتمعك ؟ هل تتصورين من ماله أو وسامته أو خبرته أو مكانته الاجتماعية أن تشعرك بالرضا عن نفسك ؟

أرجعى إلى كراسك ، وأبحثى عن تجارب الطفولة التى سجلتها بعد قراءة الفصل الثانى من هذا الكتاب - هل ترين فى أحسدى تلك التجارب البعيدة جنورا لشعورك بعدم الاستقلالية والضعف والميلية والرغبة فى الاعتماد على الرجل فى كل أمورك ؟ إذا صبح ذلك ، قضى أمام عينيك هدفا أن تزيدى من شعورك بقيمة ذاك حتى نكتسب القدرة على المطاء ، وحتى لاتصبح علاقتك بمن تحبين علاقة قائمة على مجرد الاحتياج من جانبك •

٢ - هل الللق غريزة فية ؟ هل قومين بتدليل زوجك فتصارعى بالقيام بكل الأعمال التى يستطيع هو - أو على الأصح يجب عليه هو - القيام بها ؟ ثم تهرعى لانتقاده من نتيجة أخطائه التى يرتكبها رغم أن عليه أن يواجهها بنفسه ؟ •• أى باختصار هل تعلمين دور الأم فى حياته ؟ هل تدعين لرغباته فى أن يكون ( سيد البيت ) حتى لو كانت قراراته غير حكيمة وتقسّم بالحق والفسر ؟ أن غرائز الرعاية والتدليل قد

## الملاحظات الخاصة .. ودعاة التقى

تؤدى بك الى اسوأ النتائج ٠٠ فحذار من الانسياق وراءها ! - وتأمل  
هذا النموذج الذى تقدمه لك د. أن ويلسن شيف الطبية النفسية فى  
كتابها الرائع « واقع المرأة » وهى إحدى المالات التى كانت تعالجها ،  
فقد اعتادت هذه السيدة على الجالبة فى تمثيل زوجها وكأنها أمه ، حتى  
لأنها كانت تقطع له اللحم فى طبقه وكأنه طفلها الصغير ، فلما دعيا  
ذلت مساء الى حفل عشاء ، نصبت الزوجة نفسها والمكان والناس وأخذت  
تقطع له اللحم فى طبقه ، فأوسمها الأصدقاء سخريه ، وكان موقفا  
فى خاية الاحراج ، حتى لهنما قررا بعد اللجوء للطبية النفسية لمعالجة  
هذه المشكلة .

ارجعى الى كرستك مرة اخرى وراجعى حوادث الطفولة التى  
دونتها بعد قراءة الفصل الثالث ، وإسالى نفسك هل هذه الحوادث هى  
السبب وراء لفرطك فى استخدام غريزة الرعاية والتبليد لزوجك ، فقد  
تكون هذه الغريزة الطبيعية قد انحرفت عن مسارها لتتحول الى نوع من  
التواكليه يشجع على التملص من أخطائه وعاداته السيئة . اذا تأكد لك  
ذلك ، فضعى أمامك هدفا أن تصبى أكثر حسما مع زوجك ومع الآخرين .

٣ - هل يسبب المجتمع لك قلقا ؟ هل يؤثر فيه التغير الذى يحدث  
لبور المرأة فى المجتمع حتى أصبحت تشعرين بأن مسئولياتك تجاه زوجك  
قد تدخلت مع مسئولياته هو ؟ وهل أنت واقعية فى تطلعاتك بحيث  
تنتظرين من زوجك أن يشاركك فى الأعمال المنزلية ورعاية الأطفال ؟ أم  
تراه تعلميرين فى ولجباتك نحو زوجك من قرط الارهاق فى العمل الذى  
يستنزف كل طاقتك ووقتك ؟ هل تخشين من أن يتركك يوما ليتزوج  
بأخرى ؟

لقد قامت « أن شيف » خلال عملها فى الطب النفسى بمعالجة العديد  
من الحالات من الجنسين ، وخرجت من هذه التجربة الثرية باكتشافات  
هامة حول المؤثرات للجمعية على الانسان . فإدارة مثلا تجد نفسها  
مدفوعة الى العمل بما يمليه عليها « دستور الذكر الأبيض » حيث يتفرد  
الرجل بالسلطة ويرى أن الأسلوب الذى يفكر به ويتصرف ويقيم علاقات  
من حوله هو الأسلوب الأمثل والأوحد الذى لايطاوله فيه أحد !! أما  
الزواج الثانى طبقا لهذا الدستور فهو الذى يقوم فيه الزوج - أمام  
الناس - بدور الأب الحنون لزوجته فيستلزم بحق اتخاذ جميع القرارات ،  
والتصرف فى الأمور المالية ، وتقوم الزوجة بدورها فى ارضاء غوره

## كيف تخصصين من الوقت

وتفنية انانيته بأن تتصرف كالأطفال للقصر ، تاركة له مهمة العناية بها ورعايتها . لكن ما لن يخلق عليهما باب البيت حتى تتيسل الأوبار !! لتقوم الزوجة بدور الأم التي تجري هنا وهناك : تجهز الطعام ، وتغسل الثياب وتحببها وتكويها ، وتسير خلف زوجها الذي يتصرف كالأطفال تلطم بقاياها للتناثرة في أرجاء البيت !!

أما « دستور الأنثى » قلته على العكس من ذلك يملئ على المرأة أن هلاقتها مع الآخرين تأتي في المرتبة الأولى قبل مصلحتها الشخصية أو عملها ، ويجعلها تؤمن بأن العاطفة والمودة الحقيقية تتجسد في المشاركة والمصارحة ومناقشة أمور الحياة مع من تحب ، أما الحب فتراه بنفسها شعوريا خالصا .. لا سلسلة من الطقوس المبردة بلا حياة . ولكن كيف لكل هذا أن يتحقق في وجود جبهات الضغط الهائلة التي يمارسها الرجل حتى ترسخ في النهاية لأحكام دستوره هو ؟ فتتفقد ثقته بنفسها ، ويستقر في وجدانها أن مجرد كونها امرأة معناه أن بها خطأ ما لا يؤهلها للتفكير ولا التصرف السليم ، فلا يكون منها إلا أن تقنى نفسها ، وتستغنى طاقاتها في سبيل تعويض ذلك النقص ، ولا يزيدها ذلك إلا امتثالا لاستغلال « دستور الذكر الأبيض » !!

ولكن هل يؤهلها ذلك . لأن تحوز الرضا .. لا .. فالرجل يعد كل ذلك يرفضها خسيرا وكرها مما يوقعها قريسة لشعور قاتل بالقهارة وانعدام القيمة في نظر نفسها ، أما إذا حاولت العيش بأحكام دستورها هي فإن الرجل - صاحب السلطة الأعظم في حضارتنا - يفتقها بأنها شاذة وغير متوافقة مع المجتمع . هكذا لخصت أن شيف رؤيتها للعلاقات بين الجنسين وكيف يؤثر المجتمع عليها سلبا وإيجابا ، أما نحن فنقول أن المرأة في عالمنا المعاصر أصبحت تكه وتعمل تماما مثل الرجل ، بينما تحصل على راتب أقل ، ثم لايسعها الوقت لإنتاج أعمالها المنزلية وأداء مسؤولياتها المنزلية ، لذا كان لابد للعلاقات الشخصية أن تكون هسي الضحية . لكننا رغم كل شيء نأمل أن ينشأ في المجتمع نظام جديد ينطق بالمساواة العادلة ، وهم للفرقة بين الجنسين طالما يراعى كل منهما حقوقه وواجباته .

إن تلك الاتجاامات السائدة في المجتمع تضاعف من خوفنا على بقاء العلاقات بين أفرادها وتهديدها بالضياع . فالمرأة قد لا تقبوى على تغيير نمونها دستور الرجل دون أن يمد لها يده لياخذ بيدها في طريق

## الملاحظات الخاصة .. ودعوة القلق

تغيير علاقتهما معا الى الأفضل ، وبالتصميم والاصرار سوف يصلان الى الهدف ، الذي ينطوي على تحقيق اكبر قدر من الارتفاع بقيمة الذات ، فهذا هو سر النجاح في معالجة أية مشكلة تمرى العلاقات في حياة الانسان بشكل قاطع ومباشر . وهكذا تصبح الزوجة اكثر استمداا واكثر قدرة على ان تبادل زوجها حبا يحب وعطاء يعطاء .

إذا كان شعورك بتميز الرجل يجعلك تقفين عاجزة أمام المشاكل الخاصة بالعلاقات الشخصية ، فقمي أمامك هيقا أن تشجذي مهارات حل المشاكل واتخاذ القرار في داخلك ، وتعلمي كيف توسلين أفكارك واحتياجاتك ، وتعبري عن آمالك وأحلامك بشكل وفتح وسريع ، واجملي القاعدة عند اتخاذ القرار أن تراعي ما هو في صالحك لا أن تفقسي احتياجاتك وتهميشها .

٤ ... هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل يزيد اضطراب الهرمونات من حدة انفعالك حيال ضغوط الحياة ، ويترك تأثيرا سلبيا على علاقتك بالآخرين ؟ ننصحك بأن تستشيرى الطبيب كى يحدد لك المشكلة ويصف لها الحل المناسب .

قبل اقامة أية علاقة من أى نوع اسألى نفسك هذه الأسئلة الأربعة التى قدمناها لك ، لأنه بعد اجابتها سوف تتعلمين المهارات اللازمة التى تضمن لك نجاح تلك العلاقة وتوفر لها عناصر البقاء والاستمرار . واعلمى أنه من الواجب جدا أن تتجاذبك مشكلة دون سابق انذار ، فمن الصعب بل من المستحيل التنبؤ بالفروق والاختلافات بين طباع البشر ، فلا تلومى نفسك عندك على تلك الميوب المفاجئة التى ظهرت على سطح علاقتك بهؤلاء الناس ، وتأكدى أنها شئ متغير بطبيعته ، لذا فهى فرصة لا تعوض كى تتعلم المزيد عن أنفسنا وعن الآخرين ! ونحن نرى عينك نولمى الجمال والخير فى داخلك فصورف تتلاشى لا محالة كل مظاهر التوتر والقلق من علاقتك بمن حوله . وإذا نظرت الى الأسباب الحقيقية وراء تلك القلق ربما تجدين أن اكبر هذه الأسباب هو تمالكك مع الآخرين من منطلق « أنا المبيبة » ، وتتململين اللبنة كاملة بما فيها اضطرازم والميوب الكامنة فى شخصياتهم !

## أدوات اكتساب المهارة : دليلك الى علاقات خاصة ناجحة

عندما ارادت ماريان البحث عن حل لمشكلتها واقع اختيارها على اداة « لا اريد » .. فنجحت في حلها . فبعد مضي خمس سنوات على تجربة زواجها الاول وفشلها ، لم تعتمد على الانسان المناسب الذي يعوضها ويخرجها من الوحدة والام النفس ، ويريحها من الملاح أبويها لكي تقبل أي زوج . لكن ماريان كانت تعرف هدفها جيدا ، فقالت بتصميم : « انا لا اريد أية علاقة عابرة ، اريد زواجا محبا يتقبلني بصدر رحب ويمر لي عن مشاعره بنفسه ومودة ، وأن يتذوق الموسيقى الراقية مثلي » وهكذا طبقت أسلوب ( اعرفي خياراتك ) . وبعد ذلك أكتفت لنفسها أنها يجب ان تتحلى بنفس الصفات التي تتناها في فارس الأحلام حتى تبادلها عطاء بعطاء ، فالتصقت بأحد المراكز لتتعلم التعبير عن رأيها ومشاعرها بأسلوب يتسم بالثقة والحسم . وتلك هي اداة ( اقدمي على المجازفة ) . وأخذت تؤكد لنفسها في هدوء أنها سوف تلقى فارسها قريبا . أما الخطوة التالية أمامها فكانت أن تتنازل عن تطلعاتها غير الواقعية ، والا تعتقد أن أي رجل يبدو في عينيها كالضيقع لن يلبث أن يتحول الى أمير . وبعد أن استخدمت ماريان أدوات اكتساب المهارة عشرت فعلا على أميرها : ذلك الرجل الذي عاهدتها على أن يشاركها أعباء ( الملكة ) عن طيب خاطر ، فشعرت بمنتهى الثقة بالنفس ، واستطاعت أن تحافظ على حياتها الجديدة وعلاقتها الغورية بزوجها .

لذا كنت تبحثين عن شريك الحياة المثالي فخذى ورقة وقلمًا وارسمي خطًا يقسم الصفحة الى عمودين . واكتبي في العمود الأول الخصال التي تودين أن تتوافر في ذلك الزوج . فمثلا :

- ١ - أن يتمتع بروح الدعابة .
- ٢ - أن يكون نضجه مناسباً .
- ٣ - أن يكون مستعداً للمشاركة في الأعباء المنزلية .
- ٤ - أن يتذوق الموسيقى الكلاسيك .

والآن اكتبي في العمود الثاني صفاته أنت ، ثم انظري هل يتناسب العمودان ؟ هل لديه ما تقدمينه كي تعيش هذه العلاقة وتدوم ؟ إذا

## العلاقات الخاصة .. ونوايه القلق

وجئت لدية نقصا في أية نقطة فحاولى تصمينها حتى تحققى التوازن المطلوب ، وميئى عقلك اليامان لتقبل ذلك التغيير المنشود عن طريق بعض التصورات وعبارات التأكيد لأن ذلك سوف يزينك قريبا من للشخصية التى تبحثين عنها .

فى إحدى الأمسيات ذهبتا الى أحد المطاعم لتناول طعام العشاء ، ولقنت نظرتنا إحدى السيدات وكانت تجلس وحيدة بالقرب منا وقد اكتست ملامحها بقدر كبير من التعاسة ، وبعد قليل الاقتراب منها أحد الأشخاص وحياها واستأنتن فى الجلوس معها ، فما لبث وجهها أن اضاء باقتسامه رائحة ، وتحولت فى لحظة من ملكة التعاسة الى إحدى ملكات الجمال ، تشع جاذبية وبهجة تفر من المكان من حولها وياله من شعاع رائع ذلك الذى ينبع من القلب حين تفره الفرحه ١٠٠ هل تريدان أن يضى لك الشعاع وجهك ؟ عليك أولا أن تصمى لنفسك باستكمال احتياجاتك الوجدانية أولا قيل للتفكير فى الزوج للثالثى المنشود - ضعى امامك هدفا أن تصمى للتغيير عن رضاك عن نفسك وعن أمالك المشرقة ، ودرسى نفسك على الابتسام فى وجه كل من يلقاك ، وحدتى أصغافك بالندم التى أسبغها الله عليك - تعلمى كيف توحين لنفسك بأنك سمعية حتى فى الأيام التى تشعرين فيها بالوحشة ، ولا تبهلى أبدا على نفسك بكلمة تشجيع كلما حققت هدفا ونجحت فى الوصول اليه - عتيدت سوف يمشرك نفس الشعاع الذى الذى اضاء وجه تلك السمينة فى المطعم : ذلك الشعاع الذى سوف يجتب فتى أحلامك اليك بأسرع مما تتصورين .

من أفضل الكتب التى ترشحها هنا كى تزدادى قريبا من ذاته ووعيا بالآخرين كتابان هما : « احترام الذات » للدكتور ماثيو ماكاي ، و«تريك فانتيج » « لا تقولى نعم اذا قصدت أن تقولى لا » للدكتور هيربرت فنشتر هايم وجين باير .

## أدوات اكتساب المهارة : فخلصك

### من العلاقات الخاصة الفاشلة

لأننا لا ندعى هنا أن هذه الأدوات تلقى على جميع المشاكل التى قد تطرا على علاقاتك ، فإنه حين يجتمع اثنان مختلفان فى الذوق والطباع والأهداف فلا مفر من حدوث بعض الشد والجذب - إنما نقول أن بإمكانك الخروج من الحلقة المفرغة التى يرميك القلق فى داخلها حتى تتجس فى

الاستفادة من التجربة بالسمي إلى التعلم ونضج الشخصية ، والثبات من أن الطرف الآخر يبذل مثل هذا الجهد حتى تلتقي في نقطة واحدة .  
 ؟ ما إذا لم تنجح تلك الساعي في حل مشاكل هذه العلاقة فمن الأفضل قضاها والتخلص منها .

لكن القلق أحيانا ما يكيل المرأة بقيد من حديد في علاقة غير سوية فتحطمها شيئا فشيئا وتلازمها الوسواس : « ماذا سيقول على الناس لو طلقنا ؟ » ، « كيف سيعيش بلا زوج يحميني ؟ » ، « كيف سواجه الوحدة والألم النفسي ؟ » ، « ماذا لو لم أجد زوجا آخر مناميا ؟ » .  
 أحيانا قد تصل العلاقة إلى درجة تكون فيها أشبه بلعبة للمكعبات المصورة التي ضاعت منها قطعتان . . . واستحال أن تكتمل ! . . ورغم ذلك قد تنتمسك بها للمرأة بسبب تلك المخاوف . وهي عندما تنكر ما أصاب تلك العلاقة من أهات خطيرة إنما تحمل نفسها مزيدا من التماسكة لا تتلصق بحالها لو استجمعت كل شجاعته وخرجت بكامل صحتها النفسية من هذه العلاقة الخاسرة .

يقدم ستيفن جلو وكوئى تشيرش في كتابهما الرائع « الصدمات العاطفية » صورة للمرأة عندما تخرج من تجربة حب غاشلة ، فتكون أشبه بالجندي الذي تعرض لأوبل من الرصاص فأصابه يصدمه لكن لم يقتله . فهي تدخل أولا في حالة من الصدمة تحرمها النوم ، وتفقد القدرة على التركيز أو الشعور بأية أحاسيس خاصة نحو أي إنسان ، وكأنها تحت تأثير مخدر قوي ، وعندما يزول تأثير ذلك المخدر تتأهبها نويات من الحزن الشديد وتأتيب النفس والرغبة في اعتزال الناس جميعا ، وتتوالى بها الصدمات النفسية حتى تصل إلى مرحلة تتوقف فيها فجأة لتتأمل حولها . فتستعيد الوعي وتصمم على إعادة بناء ما تهدم وتلق على قدميها من جديد .

لقد اكتوى كل منا ( جين ويوب ) بنار فشل الزواج الأول ، وذاق مرارة ، لكننا ندركه تماما كيف كافأنا الله على الصبر والجلد أمام المحنة والسمي من جديد في طريق تغيير أنفسنا إلى الأفضل ، لذا فأننا نعتقد أن أدوات اكتساب المهارة هي النوع الراقي من الصدمات العاطفية . فعلى المرأة أن تبدأ أولا بالبحث عن المبيب الحقيقي وراء



## العلاقات الخاصة .. ودوامه العشق

خوفها من انتهاء أية علاقة لا ترى سبباً كافياً للإبقاء عليها : هل هو الخوف من كلام الناس ؟ أم من الطفل ؟ أم الخوف من خوض تجربة جديدة تطالبها بما لا تطيق ؟ أم الخوف من الفشل في المثير على الإنسان المناسب ؟ .. أن تلك الأسباب للنفس - مجتمعية للقلق تنبع من فهمه الخاطئ .. أن كل الناس مسروح لهم بارتكاب الخطأ إلا أنت .. لهذا عليك أن تستخدمى طريقة ( وماذا يهم ؟ ) كالآتي :

« ماذا يهم لو فشل زواجي ؟ »

« لم يمسح أن وقع طلاق في عائلتنا أبداً .. يبدو أن كل امرأة يمكنها الاحتفاظ بزوجها إلا أنا » .

« وماذا يهم ؟ »

« لا أحب الشعور بالفشل » .

« وماذا يهم ؟ »

« انذ سوف أترقق بنفسى حتى تمر الصدمة بسلام » .

وتذكرى الاحصائية التى تقول بأن الزيجات التى تتم كل عام فى أمريكا ينتهى نصفها بالطلاق ، فلا تصبى انك « فلتة » أو حالة شاذة . ولا تتركى لتفكيرك العنان فى طريق السلبية والمثالية وطلب الكمال ، بل عدلى مساره نحو الايجابية والكتبى : « لا بأس على لو أخطأت قليلاً .. فالإنسان خطأ » .

والآن اعلمى أن رد فعل الصدمة العاطفية قد يستغرق بعض الوقت حتى تصل المرأة إلى مرحلة استعادة التوازن والتصميم على أصالة البناء ، ويلبى أن تمنح على نفسها وتعاملها بصبر وحب حتى تجتاز الأزمة . فإذا شعرت أنها لا تستطيع التكيف مع الشعور بالوحدة فيجب عليها أن تتعلم كيف تقي احتياجاتها بنفسها ، وأن تدرك أن العلاقات مع الآخرين تلبى حاجتنا للشعور بالصحية والانتعاش حقا ، لكنها لا تحسن من شعورنا نحو أنفسنا إلا إذا بذل كل منا جهداً داخلياً مع نفسه كي يرضى عنها . هنا تلعب الأداة الثالثة دورها .. تخيل نفسك وأنت تشعرون بكل الرضا من مهاراته ومرواميه وأصفاته ، وكل ما قمت بإنجازه بمجهوده الخاص . ثم اكدي لنفسك أنك انفسنة تستحق كل سمادة وحب . فإذا أخذت قرار انتهاء للعلاقة الزوجية فلنكونى مصيفة

وبعيدة النظر ، فالكثير من الرجال يجيدون استغلال المرأة واستنزافها ماديا بعد الطلاق .

حين استحتمل على جين الاستمرار في زواجها الأول قررت طلب الطلاق ، وفي تلك الأثناء وقع في يدها كتاب هام ساعدها كثيرا وأضاء لها الطريق ، وكان عنوانه « انفصال بلا خسائر » للكاتبة لينيت ترير . تنصح كل امرأة مقدمة على الطلاق أن تجهز قائمة بوثائق التامين ، والأسمه والعقودات ، وكل ما لديها من ممتلكات وحساب في البنك ، حتى أرقام لوحات سيارتها ، الى جانب الاحتفاظ بصورة طبق الأصل من كل وثيقة هامة لديها ، وذلك حتى تكون على وعى تام بكل شيء قبل المناقشة في أية تسوية بين الطرفين في حالة الانفصال . وتبرر جين ذلك قائلة : « ان المرأة في زمة الانفصال والثورة تفقد القدرة على التفكير الهادئ الواضح فيما سيكون من أمرها بعد الانفصال ، وكيف ستقضي احتياجاتها المالية مثلا وتحمل نفسها . لذا فالاعداد الجيد يشعرها بفارق كبير حين تستعيد توازنها سريعا وتتكيف مع وضعها الجديد بلا أزمات أو خسائر » .

### تقدمي الى الأمام

كانت كاي وودأرف فانتج تعمل في منصب رئيس تحرير مجلة وكرستيان ساينس مونيتور ، « وقد قرأنا من تجاربها ما يدل على أهمية التخلص من الشعور بالفشل بعد الانفصال ، ويؤكد أن خوض هذه التجربة الأليمة قد يعود على المرأة بالنفع » .

عاشت « كاي » مع زوجها البليوتير طيلة تسعة عشر عاما لم تنق خلالها الا الشعور بالتماسة والهامشية ، إذ لم يكن مطلوبا منها الا أن تكون زوجة ودية منزل . وتضيف جو برانز ، التي ألقت كتابا عن حياتها اسمه « خذى حياة جديدة » أن زوجها كان على رأس لمبراطورية شاسعة في عالم الصحافة شملت شيكاغو تايمز وشيكاغو تيلي نيوز ، وسامبون أند شوبستر . بينما كان عليها أن تتنازل عن أي طموح في العمل ، وأن تتكفي بالبيت والأولاد واستقبال الضيوف . ولما وصلت الأزمة الى طريق مسدود وقع الطلاق . لكن كاي قوما يبدو أربكت يومئذ ، الكثير أن الإيجابيات يمكن أن تشرق كالشمس وسط ظلام الحالك ، فنقول : « لننسى لا أنكر أن أروع ما يمكن أن يحدث لامرأة هو أن يوقفها

اش الى الحصول على العمل المناسب والزوج المناسب بمجرد تخرجها في الجامعة ، لكنني اعتقد اعتقادا راسخا ان قدرنا من القناع والاضطراب في الحياة قد يمنحنا للنضج والحكمة . فالحياة حين تسير بمسلاسة وانسيابية لا نهائية لا تتيح لنا فرصة لاكتساب ذلك النضج » .

وتحقق النضج فعلا لكاي ، فاقلمت عن التدخين والأنوية النوم ، ورحلت الى الاسكا ، وحصلت على أول عمل في حياتها : أمانة مكتبة في جريدة « إنكورايج ديلي نيوز » ، وبعد ثلاثة أعوام من العمل المتواصل الدؤوب طورت فيها مواهبها وملكاتنا ، التقت بزوجها الثاني لاري فاننج ، وكان صحفيا ناجحا في نفس الجريدة ، وانطلقا معا في عالم الصحافة حتى تملكا الجريدة وقاما من على منبرهما يتنبيى العديد من قضايا البيئة التي لم يكن للاراي العام علم بها ، لكن ما ليث لاري ان وفاته المفنة بعد أربعة أعوام تاركا لزوجه ذلك الارث الضخم من المسؤولية والأمانة لتحمله وحدها . تقول : « لقد كنت أحب لاري حبا كبيرا من أساق قلبي ، كان كل شيء بالنسبة لي ، وكنا معا أروع زوجين » ، لكن الصدمة مع ذلك لم تفقدها وعيها ، بل واصلت المسيرة حتى تولت رئاسة تحرير ( كرمستيان ساينس مونيتور ) .

ان قصة كاي فاننج تذكرنا على ان الفضل في إحدى العلاقات قد يفتح أمامك بابا آخر لاكتساب النضج الذي سوف يؤهلك لانقاة علاقة جديدة أكثر نجاحا ومولما . إن استخدامك لأدوات لاكتساب المهارة سوف يوصلك الى الجذور الحقيقية لمشكلة القلق على علاقتك الشخصية ، ويجعلك أكثر استعدادا لكي تمارسى حياتك بطريقة إيجابية سواء بمفرده أو بصحبة زوج آخر يملك حبا بحب .

## الفصل الثالث عشر

# أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق على الأبناء

تقرأ الأمهات كل يوم عن الحوادث التي يروح ضحيتها الأبناء ، فالثلاث تصرعهم السيارات المسرعة كل عام ، والآلاف يهربون من المدرسة ، وتروح أضعاف تلك الأعداد ضحايا لستهيار الشباب في قيادة السيارات ، بينما تحفل نشرات الأخبار بمأسى الانتحار الذي أخذ يستشري بين المراهقين ، ومروجى المخدرات الذين ينسبون وسط الطلبة حتى في أعرق المدارس وأرقاها ، وتحملق فينا وجوه الأطفال الفقيرين في كل مكان . . . وغيرها وغيرها من الحوادث والفواجع التي يتلقاها معها شعور الأمهات بالمسئولية عن حماية أطفالهن ، لكنهن لا يعرفن بالضبط ما يجب عليهن فعله . فإذا لجأت الأم لخبراء التربية وجسدت أراهم متضاربة ونصائحهم غير متفقة . ومن هنا كان تخطيط الأم وواقعها ضحية سهلة في براثن القلق والخوف ، ومن ثم اعتقادها بأن في القلق الزائد حماية لأبنائها من التعرض لأي مكروه !

عندما استطلعنا أكثر ما يسبب القلق للأمهات من عضلات مجموعتنا الصغيرة تركزت الشكوى في أن كلا منهن لا تعرف كيف تصل إلى الأهداف الآتية :

- ١ - إقرار النظام والانضباط في المنزل دون إيذاء مشاعر الأبناء باللجوء إلى الضرب ونحوه .
- ٢ - حماية الأبناء من المرض والحوادث .

أدوات اكتساب المهارة بفضلك من الاتفاق على الأبناء.

٢ - إبعاد الأبناء عن خطر المخدرات والكحوليات والجنس ورفاق  
المسوء .

٤ - تشجيع الأبناء على التفوق الدراسي .

٥ - الوصول إلى صورة الأم المثالية .

تري ٠٠ هل تعتقد أن القلق يساعد على تحقيق أي هدف من  
هذه الأهداف ؟ يبدو أن معظم الأمهات يعتقدن أنه أحد العوامل  
للساعدة إذا أدى فعلا إلى تغيير السلوك أو الإفعال ، لكن ماذا لو لم  
يتغير أي شيء ؟ ، ماذا لو حرمك القلق من الراحة والنوم حتى الثالثة  
بعد منتصف الليل ؟ تلك علامة الخطر !! فمعنا ما أنك قد سدت للرحلة  
المسرحة ، ولم يعد لديك قوة لمكافحة هذا القلق مع علمك التام بأنه هدام  
ومسرف يمجزك تماما عن أي تفكير سليم .

استمعي إلى « حيلى » - ٦٤ عاما - أد تعلم لك خلاصة تجارب  
عومما وخبرتها في تربية أبنائها الأربعة ٠٠ تقول : « القلق جزء لا يتجزأ  
من شعورنا نحن أبائنا ، فإذا كنت أما فانت تريدين تربيته أبنائك  
وأنشادهم للطريق القويم ، لكن المشكلة أنك لاتفهمين بالضبط مايفعلونه  
خارج المنزل . أنت تتمنين أن يشبوا عن الطريق ليصبحوا أفرادا بالخارج  
ناضجين منجحين ولكل منهم شخصيته المستقلة . وتشعرين بأن مسئولية  
ذلك تقع على عاتقك أنت وحده . لكننى استطعت الآن وبعد أن كبر أولادى  
أن أترك أبنائى يجب أن تفصل بين ما تريده لهم من حياة موفقة سعيدة ،  
وبين القلق عليهم وعلى مايجعله لهم القلق ، فالقلق شعور هدام ومدمر  
وإن تجنى من ورائه خيرا أبدا . »

ونحن نتفق مع حيلى فى الرأى ، فالأبوان الواعيان يحرصان دوما  
على حماية أبنائهما من المرض والمخاطر التى تهدد سلامتهم ، كما صدقت  
مبلى حين قالت أن القلق لا يمكن أن يكون شعورا بناء . فبالإضافة إلى  
تسمير الذات تجدين أن القلق يزرع فى دماغ أبنائك عدم الثقة بالنفس ،  
ويضعف من قيمتهم فى نظر انفسهم ، هل تعلمين لماذا ؟ لأنك تقدمين  
لهم المثل الذى يهاكوه ويقلدونه ، وكلما استشعروا أنك القلق  
والخوف تؤليست لحملات أن تتطبع على شخصياتهم ملامح القلق  
والتوتر والخل ، والخوف من الاندماج على المفارقة أو الجاذبة بالدخول  
إلى هذا العالم الذى لا يرون فيه إلا متاعا موحشة مخلوقة بالأخطار !

## كيف نتخلص من القلق

ويقدم لك الدكتور بيروني بتلاهم استاذ علم نفس الطفل في كتابه « الوالدان المثاليان » الدليل العلمي على هذه الظاهرة فيقول : « ان قلق الابوين يجعل من الحياة مهمة شاقة عليهم وعلى أطفالهم على السواء ، لان الطفل يستجيب لقلقهم بقلق أشد وأعمق ، ثم يتصاعد الأمر حين يتناقص كل طرف في شحن الآخر بمزيد من القلق والضغط العصبي . . . فالطفل يتبنى رد الفعل نفسه الذي يصدر عن أبيه أمام كل ما يخيفهم أو يثير قلقهم كما لو كان في هذا المثلث أو ذاك نهاية العالم . والصيب في ذلك يرجع إلى ما لفته له أبواه نون أن يشعروا من أن شعور الأمسان المهزوز لديه لا ينبع من قدرته على حماية نفسه ، بل يتوقف على حسن نية الآخرين تجاهه . وما أن يستشعر الطفل أن أبيه عاجزان عن التكيف أمام أي مواقف من المواقف حتى يفقد بدوره البقية الباقية من شعوره بالأمان والسلام الداخلي » .

وقد علقت إحدى الأمهات من عضوات مجموعتنا الصغيرة قائلة : « اننى لا أتخيل أن يأتي اليوم الذى يصل فيه الأبوان إلى نقطة الكف عن القلق على الأبناء . لكننى أتمنى أن نتعلم كيف نحول القلق إلى اهتمام إيجابى مشر ، بدلا من ذلك القلق المبهم غير المبرر الذى يتطور بنا إلى تولد شديد ينعكس على من حولنا » .

إذا كان هدفك أن تكونى أما ناجحة ، فلا تسخلى بدمك إلى دولة القلق . عندئذ سوف تصبحين أكثر قدرة على مواجهة الأخطار ومعالجة للمشاكل التى تطرأ فى حياة أبنائك . فإن اتسمت تعاملاتك مع أبنائك بالثقة فسوف يتشاورون على الشخصية السوية التى لا يشوبها التوتر أو الخجل . اننا لانستطيع تزويجك بالأسلوب الأمثل لتبنيه فى تربية أبنائك ، لكننا نقدم لك أدوات تكسيك المهارات اللازمة للتخلص من القلق الذى قد يفسد عليك علاقته الحلوة بأبنائك .

## اشهر المداخل للقلق على الإبناء

لستخمى أداة المهارة الأولى لكى تقتضى من الأسباب الحقيقية وراء ذلك :

● هل أخافك أسباب نفس - اجتماعية ؟ هل تقلقين على أبنائك لأن أمك كانت تقلق عليك ؟

أنوات اكتساب المهارة تطلبك من الاتفاق على الإناء

من أمارات هذا الممثل أنك قد تدرك أنه ليس من حقه أو أنك غير جديرة بأن تعبري عن مشاعرك الحقيقية بشكل واضح وصريح . هل تشعرين بعدم الأمان مثلا عندما ترين وضع حدود لأبنائك فيلتزموا بها ؟ هل تولجهين صغوية في أن تعبري عن حبك لأطفالك بالكلمات ؟ هل تنغمين أبناءك دفعا لتحقيق ما عجزت أنت عن تحقيقه حتى لو علمت أنهم لا يرغبون فيه ؟ هل تشعرين بأن الآخرين يتخذون من نجاح أبنائك مقياسا لنجاحك أنت ؟ إذا جاحت لجماليتك بنعم على هذه الأسئلة ، فاستمعي لنفسك ببعض الوقت كي تعمي التفكير فيما تمنينه فعلا لأبنائك ، وتذكرى أن كل سلوك تتخذه معهم سوف يتركك عليك مرة أخرى ، فإذا عبرت عن حبك لهم فسوف يتسابقون كي يشعروا كل منهم بمعنى حبه لك .

استخدمي أداة المهارة للرابطة كي تجازلي بالتحرف على مشاعرك وتوصيلها جيدا ، ثم اطرحي الحلول وفكري في البدائل . انصتي باهتمام لما يقوله أبنائك ، ثم قدمي لهم الرد الراعي المناسب . ويميز من يذل الرعاية لنفسك وزيادة قدرها واحترامها مسوف تكسين للثقة للزيادة التي تمكنك من الإقدام على المجازلة بأن تتصرفي مع أبنائك بشخصيتك الحقيقية ومن أعماقك ، وما أن يلتقطوا ذلك بحساسيتهم الفائقة حتى لا يجدوا أي حرج في أن يفشوا إليك بالثق أسرورهم وأمالهم وأحلامهم بكل ثقة وإطمئنان . إذا انفتحت لهم انفتحوا لك ، فانت النموذج والقوة . وهكذا سوف تكون لديك القدرة على أن توليهم العنسية الإيجابية التي يحتاجونها كي يضيوا على الصورة التي ملأها تنيقها لهم .

● هل وراء قلقك أسباب غريزية ؟ يضع الله في قلب الأم من لحظة أن تضع طفلها عاطفة قوية نحوه ، ودافعا غريزيا لكي ترضعه وتبدل له من الحب والحماية ما يكفي له وقاية تامة من أي خطر . لكن مع مرور الأيام يكبر الطفل ، وتصبح مهمة الأم أن تقلل من أحكام سيطرتها عليه ، وأن تسمح له بحصول نتيجة أفعاله ، يملوها ومهما ، حتى يتعلم الاحساس بالمسؤولية . هل تعلمين كيف تفصلين بين انقاذ أبنائك من الخطر الحقيقي ، وبين أن تدعهم يمانون عواقب أفعالهم الطائشة ؟ هل يمكنك أن تتركي أبنائك يجازفون بالوقوع في الخطأ ؟

فوجئت « نان » بالدرجات الميقة في شهادت أبنائها - ٨ ، ١٠ سنوات - فوجئت جنونها لعلها بأن السبب وراء ذلك التأخر الدراسي هو

## كيف تتخلص من القلق

حضورهم الى المدرسة يوميا متأخرين ، وليس خلا ما في مستقيياتهم الدراسية او التحصيلية . تقول : « لشد ما اخافني أن يكسره الأولاد المدرسة ، فيهربون منها ، وقضيت الليل ساهرة أفكر ، واتخيلهم وقد كبروا ، وكبرت معهم المناسبة حتى وقعوا في هوة الضساياع في سن الخامسة عشرة . ولم أتصور أن أتركهم لذلك للصير للنظم ، فانا أهمهم والصئولة عنهم » .

وبدأت « نان » فعلا في ايقاظ ابنائها مبكرا كل صباح ، كانت تصبح فيهم وتظل تجاهد في الحاح مزعج حتى تخور قواها دون أن يغير ذلك من عاداتهم شيئا ، بل كانوا يقومون متساقطين ، ويكفون حتى يفتونهم جرس المصة الأولى . وفي يوم من الأيام تصبها احد المدرسين أن تشتري لابنائها حنبا ثم تتركهم يستيقظون وحدهم دون تدخل منها . ومضى الأسبوع الأول من التجربة بلا طائل ، بل كان الأولاد يصلون الى المدرسة في وقت أكثر تأخيرا من ذي قبل ، فيوقع عليهم عقاب التأخير ، ويتم حبسهم في المدرسة .

وصممت نان على ألا تتدخل أو تحاول السعي لرفع العقاب عنهم ، وكذا لم تحاول ايقاظهم حتى بعد أن يفرغ جرس المنية ولايستيقظون . بل احتفظت لنفسها بالهدوء التام باتباع أساليب الاسترخاء وصرف الذهن التي قسمناما لها . كانت تسترخي وتتأمل نفسها في حالة « الفا » جالسة في غاية الهدوء مؤكدة لنفسها أنها تستحق هذا الهدوء النفسى . فقد أدركت أنها يجب أن تكف عن أملاوب « أنا السبب » في التفكير لأن مسئولية وصول الأولاد الى المدرسة في الوقت المحدد لا تقع عليها وحدها .

ولما بدأ الأولاد في التزمز من تكرار حبسهم في المدرسة ، لم تنتهزها نان فرصة لتوبيخهم ، بل كانت توافقهم يهدوء على أنه شيء يدعو للأسف أن تفوتهم مباراة كرة القدم يوميا بعد الدراسة . ومع قدوم الأسبوع الثاني أدرك الأولاد أن أهمهم لن تخف لتنجبتهم من العقاب ، فبسنأوا في الالتزام بمواعيد المدرسة ، وأزدادوا حرصا عليها ، أما الأم فقد تخلصت تماما من القلق .

والآن هل فكرت في أبنائك ومشاكلهم وكيف تكون أحيانا سببا في دفعك نحو المخل الفريزي للقلق الى مالا نهاية ؟ . اسألى نفسك : هل



أدوات اكتساب المهارة تفصلك من الملق على الإناء

تبايعين في حمايتهم من التعرض للاصابات البسيطة كالرضوض مثلا أو الخدوش أو العقاب اللطيف البسيط ؟ هل تبايعين في حمايتهم مما سوف يساعدهم على النضج واكتساب الخبرات ؟ اننا بالطبع لا ننأى بالامان أو التقصير في واجبك كأم نحو أبنائك ، لكننا نأمل أن تفرقي جيدا بين المسائل التي يجب أن تضعها تحت رقابتك حتى تؤمنى طفلك ، وتلك التي يجب أن تتركى لطفلك التعامل معها وحده - وعلى الجانب الآخر احرصى على متابعة طفلك من بعيد عن طريق التشاور مع مدرسيه والمدرسين عليه في المدرسة ، أو مع بعض الأمهات ممن ترين فيهم نموذجا ناجحا يثير الإعجاب ، وإذا لزم الأمر اذهبي لاختصاصي العلاج النفسى . واعلمى أنك إذا لم تكفى عن فرض حمايتك الحثيثة على أولادك ومنهم من تحمل مسئولياتهم منذ الصغر فلن تتمكنى من فرس ذلك فيهم إذا ماكبروا ، بل سيكون ذلك عليهم أضعاف أضعاف - لكيلا تقى في ذلك الخطأ شعى لنفسك هفا أن تؤيدى من تقديرك لذاتك ، فإذا نجحت في الوصول الى هذا الهدف فلن تلجئى لعدد لاحتياجات طفلك كوسيلة لتحقيق ذاته أو الشعور بوجودك .

● هل وراء تلك أسباب مجتمعية ؟ هل تخشين أن يتورط أبنائك في الجريمة أو يسقطون في هوة الايمان أو الانحراف ؟ اننا فعلا أخطار حقيقية تترص بالأبناء في كل مكان ، لكنها تتطلب منك حوصا شديدا ، وحصا في التعامل معهم ، فإذا نجحت في توعيتهم بهذه الأخطار وضربت لهم المثل بالسلوك المناسب لنن فلتعنى يالا ولتكنى عن الللق بلا مبرر لأن ذلك الللق سوف يحطبك بل ويحطم أبنائك معك .

يقول د - روى ستوارت لخصائى العلاج النفسى في كلية طب ساوت وسترن بجامعة تكساس انه يعتمد على الآباء الذين يلقون بسبب بعض المشاكل الخارجة عن مسيطرتهم أن يتخذوا أولا بعض الخطوات الإيجابية لمساعدة أبنائهم على اجتياز مرحلة المراهقة بسلام ، ثم عليهم أن يتقبلوا الحقيقة القائلة بأن المراهق يجب أن يتحمل مسئولية أفعاله كاملة . يقول : « إذا واجهت ابنك في فترة المراهقة أية مشكلة فحاولى التصرف على أبعاد تلك المشكلة ، ولطلبى له المساعدة للأزمة من المختصين - مبرى له عن أفعاله واشركيه في مناقشة أسباب خوفه عليه وحرصك على ألا يعرض نفسه للذى ، فإذا أصر على أن يؤذى نفسه فلن يكون في استطاعتك حمايته وحرسه في كل خطواته ، فذلك مسئولية هو ، وعليه إن يتحمل عواقب أفعاله وأن يتقبلها كيفما كانت .

الكلام سهل .. نعم !! والتفكير شاق كل المشقة .. خاصة على الأم والأب للذين يملكان كل الآمال الكبيرة على أولادهم ومستقبلهم .. لكن إذا لم تتبلى هذه الحقائق رغم صغورها فسوف تسقطين فريسة سهلة للاكتئاب بسبب أمور لا سيطرة لك عليها ..

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل أنت مرهقة ومستهلكة طول الوقت لدرجة أنك تقمين في فخ القلق بسبب عدم القدرة على القيام بأية خطوة ايجابية ؟ هل تتلقين أكثر من اللازم لأن الاضطرابات الهرمونية تسبب لك حالة من الاكتئاب ؟ اسمعي لنفسك بالقسط الذي تحتاجينه من الراحة يومياً .. وإذهبي إلى الطبيب وأعرضي عليه مشاكلك ، واعلمى بمشورته بأن تولى نفسك عناية صحية أكثر خلال الأسبوع السابق على البؤرة وسوف تشعرين بتحسن في كل شيء ويتلاشى القلق من حياتك .

### اصبر في ذلك عن القلق وانطلقى للامام

لقد ارتكبت الآن بلا شك كيف أن القدرة على حل المشكلة والقدرة على صرف الذهن عنها هما العاملان الرئيسيان في تخليصك من القلق على الأبناء . استخدمي أداة لكتساب المهارة الثانية للبحث عن خيارات للحل ، وقومي بعملية شحذ الأفكار كي تحصل على طرق جديدة لحل المشاكل وصرف الذهن عنها . خذي ورقة وكتبي : أنا قلقة لأن ابنتي ..... ( اعرضي مايزعجك من أعمال ابنتك ) ، وراقبي أسلوبك : هل تستخدمين الزمن المضارع أم المستقبل ، فإذا كان الحدث يقع الآن فاكتبي مثلاً : « أنا قلقة لأن ابنتي الصغيرة تمسح أصبعها » أو « لأن ابنتي كوت صداقات مع أولاد لا ارتاح لهم » . ثم قومي بالتصريف المناسب حيال هذه المشاكل الحاضرة . قومي بشحذ ذكرك من أجل استجماع أفكار وحلول عديدة ثم اختاري الحل الأمثل .

في مواقف مثل التي نذكرها لك الآن يمكن مثلاً طلب النصيحة من أحد المتخصصين والعمل بمشورته كي تكف ابنتك عن مص أصبعها ، بل يمكنك إقناعها أن ذلك سوف يوقها عن استخدامها عن استخدامها في اللعب بعروسها . أما بخصوص ابنتك فوضعي له أميالك ووافقك للحكم على أصابعه بأن اقناعهم غير عاقلة . وأنهم يقسمون على مجازفات غير مسبوقة العواقب . ثم اسألي المدرسين والمدرسين في مدرسته عن

ادوات اكتساب المهارة تفصلك من القلق على الإنجاز

سلوكه كى تكتشفى أى مشكلة قد تطرأ عليه • يمكنك بشكل أحسن أن تتلقى للثلاثة بما لّد وطالب من نوعيات الطعام التى يعجبها هو واستمعاؤه حتى تمنينهم إلى البيت حيث سيكون فى استمتاعك لقائمة حوار معهم • ولتأتمهم بممارسة الأنشطة الإيجابية بدلا من السلبية •

تذكرى وأنت تعالجين مشاكل أولادك اليومية أن تتعلمى الحوار مع « رفائى القلق » ، فوؤلاء أن يزيدوك الأ قلقا ، وسوف يحطمون روح التصميم فى دخالك على اصلاح الأوضاع • واكدى لنفسك أنك قادرة تماما على تحقيق التواصل مع أولادك ، وعلى تغيير مالا يعجبك من سلوكك المتطرف فى القلق • وإعلمي أنك كلما ابتعدت عن التفكير فى أن مكروها سيقب لأبنائك كنت أكثر قدرة على أن تمنى بهم وتقدمي لهم مايفيدهم •

لقد أعجبنا كثيرا بأسلوب صديقتنا شيلا فى تعديل مسار تفكيرها ، ففى واحدة من أتعج للماملات فى مجال اللقاء الملمشرات وقد قامست بتأليف كتاب « اصنعى الفرق بينك : لثنتا عشرة ميزة تصنع القائد » • حيث تقول : « حين صرت أما فى مطلع حياتى لاحظت كيف أن القلق يلاحق اذى كبيرا بالمرأة ، فقررت منذ ذلك الحين أن ألبأ إلى أسلوبين للتعامل مع القلق على أمرتى وهلمى ، حتى لا ألق فى شرك ما أصعبته ( حالة القلق ) وهى الحالة التى تتراكم فيها توافه الأمور حتى تصير جيلا تزحين تحته • الأسلوب الأول هو أسلوب للنهار • وفيه أقول لنفسى : « سوف أفسر فى هذا الأمر يوم الجمعة » • فإذا امتلأنى قلق ما فى خلال الأسبوع قلت لنفسى لئلى لاوقت لئلى الآن لكى أفكر فيه ، لكنى سوف أدولة فى ورقة • وحين يأتى يوم الجمعة أتناول القائمة فأجسد لدمشتى أن ٩٠٪ من هذه المخاوف قد اختفت • وذلك لأنها لم تصب فى الواقع • أما البـ ١٠٪ الباقية فكانت أفكر فيها بعض الوقت ، ثم أدس أنها لم تعد لها أهمية بعد أن مضى عليها يوم أو يومان ، وكان الأمر كله لايستغرق حتى سوى ١٠ دقائق فى كل يوم جمعة •

أما الأسلوب الثانى فهو أسلوب الليل ، وهو قائم على حقيقة مؤكدة وهى أن الإنسان لايمكنه التفكير فى أمرين فى نفس اللحظة • فكانت أريد بعض الأدعية وأصلى ، ثم أفكر نفسى بنعمة الله التى أسبغها على وأحمده عليها • فحين أصببت أمى بالشلل حزنت حزنا كبيرا عليها ، خاصة وأنها لم تحقق أى تصدى ينكر مع العلاج الطبيعى التاميلسى •

القلق ... ٢٢٥

لكني كنت استبدل بقلبي عليها تفكيراً آخر في نعمة الله ، وأحمدته على أنها الآن نجحت في استخدام يدها اليسرى في تناول الطعام ، وانها تستطيع الآن الجلوس بنون مساعدة لفترة قصيرة ، ولم يستقر قلبي ذلك طويلاً حتى كنت أشعر بالهدوء والسكينة والطمأنينة فأخذت الى النوم .

### ماذا فعلين لو لم تجدى اللؤلؤة

#### داخل محارة القلق

تذكر جين أنها بعد أن تعرضت للحادث في الرابعة من عمرها ، كانت ترد في المستشفى بين الحياة والموت ، تعاني من فداحة الحروق التي أصابتها . أما أمها وريتشيل فقد ظلت تعالجن نفسها بأسلوب « باليتشي ! » قائلة : « نعم .. كنت أريد أن أمتع جين من الخروج من المنزل حتى لا تلتقط عدوى مرض شلل الأطفال ، وكنت اسأل لها ييشا لتتسلى بتلوته في ذلك اليوم المشؤم الذي جذبت فيه الاناء بما فيه من ماء يغلي من فوق الموقد ، لكن لماذا لم أرفع الاناء من فوق النار حتى لاتصل اليه يداها الصغيرتان ؟ لماذا لم أعتكز لجارتي عن الحديث معها حتى أراقب جين ؟ لماذا طلبت من جين أن تنتظر دقيقة ولم أتاوها البيضاء لحظة أن طلبته مني ؟ » .

كانت ريتشيل تموج بالحسرة والندم والشعور بالذنب ، والخوف الشديد لدرجة أن الطبيب قال لها : « ريتشيل .. لمسكي لسانك ، وتحكمي في أعصابك والا فلن تستطيعي العناية بجين وسوف تتهارين تماماً » .

بدأت الأم منذ تلك اللحظة تركز على هدف واحد هو بناء الشعور بقيمة الذات عند جين ، ولم تعد تسمح للقلق أو الندم أن يسيطر عليها ويصوراً لها أن مستقبل ابنتها قد تحطم بسبب خطأ وقعت في فيه كام ، وتعلمت أن ترد على مصامح ابنتها أن جمالها ينبع من داخلها ، وأنها تستحق الحب حتى رغم اعتمادها على الصغار عنها في الخدمة بسبب آثار الحروق القبيحة على وجهها وجسدها . أن ريتشيل في الحقيقة لم يفارقها الشعور بظفاعة الحوادث ، لكن بدلا من تركيز تفكيرها على الشعور بالذنب حاولت أن تساعد ابنتها كي تشعر بأنها أنسانة طبيعية ، وأن ترضى عن نفسها كما هي رغم مساوئها الحداث . ذلك هو نموذج الأم الملون للوامة ، الذي كانت جين في احد الحاجة اليه ولتها .

أدوات اكتساب المهارة تنقلها من الطلق على الإبتداء

رغم أنه من الصعب جدا على الإنسان أن يقلع عن أسلوب جيلانيته، إلا أن قصة « نيفا » دليل حي على ما يمكن أن يحدث لو أسلم الإنسان نفسه لذلك الأسلوب للدمر . كانت نيفا إحدى زميلات جين خلال فترة عملها كمدرسة في إحدى المدارس ، وكانت قد رزقت أخيرا بطفلة بعد انتظار طال دهورا ، وبعد خمس سنوات وثلاث تجارب حوصل فاشلة ، رزقها الله بطفلة أخرى ، وطارت نيفا من الفرح ، لكنها اضطرت للعودة إلى عملها بالتدريس بعد أن اتت الطفلة خمسة أشهر . وفي يوم من الأيام فرحت نيفا بمن يتصل بها من الحضانة ليبلغها بالقاجة التي رزقت عليها كالصاحبة !! فقد توفيت الطفلة الرضعية فجأة بمرض مجهول بسبب الولادة - القحطية للأطفال الرضع . وإثارت نيفا تماما ، وتركت التدريس خوفا من أن يسيب إبتها الأخرى ذات السنوات الخمس أي مكروه في الحضانة ، بل وذهبت إلى الطبيب وطلبت أن يجرى لها عملية تعقيم كاملة حتى لا تنجب أي أبناء . خوفا من أن يتعرضوا للموت هم أيضا .

لقد كانت نيفا معنونة كل المذنب في أن تحزن لوفاة طفلتها ، ولأن الندم مرحلة من مراحل الحزن فقد كلن من الطبيعي لها أن تشمر به ولكن لفترة من الزمن فقط . لا طول العمر !! أن قرارها بترك التدريس كان دليلا على أن تأنيبها لنفسها قد فاق الحد الطبيعي . لقد كان أجزر بها أن تركز كل طاقتها فيما يمكن أن تفعله كي تساعد نفسها وإبتها الأخرى طالما أن المأصاة قد وقعت وقضى الأمر .

تقول إحدى الحكايات إن امرأة ذهبت إلى أحد معلمى الطرقي اليونانية تحمل رضيعها على يديها وقد فارق الحياة . . . وتوسلت إلى المعلم أن يمد الحياة إليه ! فإذ قال لها الحكيم ١٩ : . . قال : « اعطني طفلك ، وذهبي . . وأخبرني لى أنصتا لم يبق مرارة الحزن على فخذ عزيز . . عندئذ سوف أمد الحياة إلى طفلك » ! وسرعان ما أفرحت الأم التكللى أنها ليست الأخرى ولا الأخيرة التي اعتصم للحزن وألم اللقد قلبها، فكل من يجثا في هذه الدنيا مكتوب عليه أن يلقه بعض أميائه . . . وعندما يستحيل على المرء أن يوقف رك بـالحياة ، بل عليه أن يكمل المسيرة ، ويمضي في الطريق .

وقد تكتشفين أن ما تمرين به مهما كان مأساويا بكل المقاييس قد يحمل لك في حليائه بعض الخير . تقول جين : « لولا تلك الحروق التي

## كيف تخلص من القلق

أصابتي لا سمحيت الى لنتهاج الأسلوب الإيجلي في حياتي ، ولما استطعت مساعدة الآخرين على أن يرى كل منهم الجمال الداخلي الذي يتمتع به رغم آثار الحروق أو الجروح على وجهه وجسده » .

لذا تملكك القلق على طفلك بسبب أي حادث من الحوادث يكون قد وقع له ، فاسمعي لنفسك بأن تحزني على ذلك ، لكن حذار أن تقعي في فخ « ياليتني » . أما إذا شعرت أنك قد وقعت فيه فعلا فقمي بالتركيب الآتي : اجلسي في هدوء ثم فكري في أي حادث تكونين قد تعرضت له في طفولتك . وتذكري هل صرخت والدتك قائلة : « يا الهى ، لننى لا أحتمل أن يحدث هذا لطفلى » ؟ ثم جدي هل كانت أصابتك جسدية أم معنوية ؟ هل فعلت في الدراسة ؟ هل فقت أحد والديك ؟ هل فاسيت ألم الوحدة والفرق أثر ففك لأحد أحبابك في الطفولة أو في شبابتك ، أو حتى مؤخرًا ؟؟

جدي ورقة وقسميها الى ثلاثة أعمدة ، ولكتبي عنوانا للعمود الأول : ( الحدث ) ، والثاني : ( شعور أمي ) ، والثالث : ( كيف أثر ذلك على في الكبر ؟ ) . ثم لكتبي في العمود الأول للحادث الذي تعرضت له ، وفي الثاني كيف كانت مشاعر أمك تجاه ذلك الحادث : هل شعرت بالقلق ؟ هل انهارت تملسا ؟ هل لجأتها الحزن ، أم الغضب ؟

والآن فكري في الطرق التي كان عليك اتباعها كي يمر الحادث ، وتتجاوزي كل آثاره التي تركها عليك . فقد تكونين قد تعلمت مثل جين - ضرورية أن يشعر الإنسان بأن الجمال ينبع من داخله ، وأن يساعد الآخرين على استحضار نفس للشعور ، فيكتشفون مثلا طرقا جديدة لتثير الدهشة للتعويض عما فقده .

مهما كان نوع اللؤلؤة التي تكونت داخل محارة محنتك فاكثيها على للورق ، وتذكري أن أطفالك لو تعرضوا لأي صدمة فقد يجسرون بين طياتها خيرا أو فائدة لا تخطر على البال . اجعلي هدفك أن تساعدك ابنتك على الحصول على هذه الفائدة ... استخدمي أسلوب الفتاة الوردية كي تتخيلهم يجازون الجنة ، ول ويقرقون بسبيها . اطلقي سرهمهم . ودعي القلق جانبا وتوكلي على الله الذي يهينا الفكرة على التمسيمي خرق الألم ، نجار لمن ، ونجني بعض النضج من خلالها . فإذا نهجت

أدوات اكتساب المعرفة تفحصك من القلق على الإثاء

في التخلص من الخوف والقلق والقلق فأنك بذلك تقدمين أدور جديدة لأبنائك .

### جائزتي بالتفكير المستلوي

نشرت مجلة « بيرنتس » في عددها الصادر في فبراير من عام ١٩٨٩ مقالا بعنوان « من الأم والابن » ، حيث عرض تجربة مجموعة من الأمهات قمن بالجهود الذاتية بتكوين ما أطلقن عليه : « جمعية دعم الأمهات » ، لذ يعقدن بعض اللقاءات يتبادلن فيها للسائدة والدعم ، في حين قامت أخريات بالاتصال ببعض الجمعيات الوطنية لطلب المساعدة والمشورة مثل جمعية « لايك أيج » و « ذا غاميلي ريزورس كواليشن » . وقد ركزت بعض الجمعيات على الاحتياجات العلمية لكل الآباء والأمهات مثل رعاية للطفل مثلا - والانضمام لتلك الجمعيات طريقة ناجحة قد تساعد على استخدام أداة للمهارة الرئيسة للأقدام على المجازلة . فمن تتسلمين يتجارب العديد من الأمهات يمكنك تغيير سلوكك الذي يزيد من قلقك على الأبناء ، وقد تتعلمين أساليب جديدة لتبادل الأفكار معهم حول أفضل الطرق للتواصل مع أبنائك ، ولتفهم النظام والتضبط فيهم بطريقة بناءة ، وهكذا تتخلصين من القلق .

في هذه الأثناء يمكنك أن تعلمي الحسم ، وتستخدمي أساليب « وماذا يهم ؟ » مع نفسك حتى تصمدى في وجه مولدك « ماذا لو ؟ » التي تترىص بك كام . والتدريب التالي سوف يساعدك على اكتشاف الأفكار السلبية التي تراودك عن نفسك وتسبب لك الرأوع في دوامة القلق بدلا من البحث عن حل .

قد تكتبين مثلا :

« أنا قلقة لأن ابنتي تمنى لصبيها يا صرار » -

قد تكتبين مثلا :

« ان تلك يشوه صورتي كام ، وأخشى أن يظن الناس أنني قسرت نى حبي وأهتمامى بها ولهذا لجأت الى مص أصبعها » .

« وماذا يهم ؟ »

« نعم لن أهتم لذلك فأننا ولقاة أنني أحب ابنتي فعلا ولم أقمصر

كيف يتخلص من القلق

يوما في رعايتها وامتدحها بها ، وإن التفت إلى ما يظنه الآخرون ، فإننا  
انسانة لها قيمة ، ولا ينتقص من قدرى لو أخطأت قليلا في تربية أطفالى  
بالأمانة سوف استمره ذلك الخطأ » .

إن أسلوب « وماذا يهم ؟ » يساعد على اكتشاف مشاعره  
الحقيقية لكي تتلقى بينها وبين أوراكه الخاصه لبعض الأمور :

هل تفكرين مثلا بمنطق « أنا للمصيب » لذا خشيت أن يتعرض  
أولادك للفشل ؟ هل تفكرين بطريقة سوداوية مخالطة ؟ هل ترين أنه يجب  
أن تحسنى من نفسك كأم ؟ حدى النقطة التى تحمل جذور مشكلتك مع  
ذلك وتصيبك به القلق ، ثم اكتبى بعض العبارات لتؤكدى بها كذلك أنت  
وطفلك كالأنى :

● « لئلى انصانة لها قيمة ، ولا ينقص من قدرى ما قد فعله أبنائى » ،  
لنمتدح أبنائى بحارة قوية ، لكننا حقيقيه .

● على أبنائى أن يتحملوا مسئولية أفعالهم ، تماما كما أتحمل  
أنا مسئولياتى .

● يبدو أن أحدى نفسى من القلق ، لئلى بهذه الطريقة سأتمكن  
من مساعدة أبنائى .

● إن حال أبنائى يتحسن يوما بعد يوم .

ولانتضى أن تؤكدى لنفسك يوما أن قدرتك على مساعدة أبنائك  
تزيد كلما تتناقص قلقك عليهم . واليك هذا النموذج المثير للإعجاب وهو  
« دالاسيت وين نايب » ذلك الأب الذى استطاع استقلال لتزاجه على  
مستوى أبنائه فى الدراسة بطريقة ذكية ومبتكرة . فهو يذكر أن والديه  
كانا يترجها من مراحله المتوسطة ويقولان : « أنك انكى كثيرا من أن  
تكون مراحله بهذا المستوى » . ولما كبر دالاسيت أصبح من أكبر رجال  
الأعمال فى مجال التأمين والمقارلات . وأمره بخبرته أن الطريقة اللئلى  
لإثارة حماس الموظفين للعمل هى أن يضع لهم خطة عمل موضعا فيها  
الضوابط المطلوبة لتحقيق الاتجازات . أما أولاده فقد وضع لهم كتيباً  
سفيرا من ست عشرة صفحة يقولون : « كيف تحصل على أعلى الدرجات  
بأبسط الطرق » ووضع فى الكتاب رسوما لتتبن وغروللا ويطل كارتليه  
وجعل كلا من هذه الشخصيات القوية يمد القارى بالمصوول على أعلى  
الدرجات إذا اتبع الأوامر الخاصة التى يهمس له بها ، فهو يضع له مثلا  
كيف يقرأ مسألة الامتحان جيدا ، وكيف يربط بين الصور المسلية والحقائق



أدوات اكتساب المعرفة تفلسفك من الفلق على الإبداع

العلمية المقابلة لها بحيث يسهل عليه حفظ المعلومات - وقملا حقق الكتاب القائمة للرجعة مع إهداء المؤلف للرجعة شجعت على أن يقوم بطبع الكتاب وتشره وطرحه في السوق ، فتلقت المداير الخاصة في الدالين لتطبع منه ١٥٠٠٠ نسخة وتوزعها على طلاب الصلحين السابع والثامن .

يقول المؤلف : « لقد أردت بهذا الكتاب أن أقول لأبنائي : « لتبعوا هذه الخطوات ، فهذا أفضل ما أتوقفه منكم » ، بدلا من أن أقول لهم : « يجب أن تحصلوا على أعلى الدرجات » .

لقد أدرك هذا الأب حقيقة الوقت ، وأقدم على المجازفة بالتصرف العسلي بدلا من القلق والألحاح على أبنائه وتكبيهم ، وهكذا لم يساعد أولاده قط في أداء واجباتهم على أكمل وجه ، بل أمنت مساعده إلى آلاف غيرهم ، كما أنهالت عليه الأموال فوق كل ذلك !!

مضى يمكنك لكف عن القلق

على الإبداع

علمتنا الخبرة في التعامل مع الأمهات أن المرأة ما أن ترتق بالاطفال حتى يصبحوا محور اهتمامها الدائم ، وتلقها المستر حتى ولو بلغوا الخمسين - لذا فمن الأمية مكان أن تتعلمي كيف تصرفي نفسك عن القلق على أبنائك منذ صغرهم . ومع ذلك يمكنك البدء في ذلك في أي وقت ، فالوقت لم يفت بعد .

من بين صديقاتنا سيده - موف تصميها نورما - هذه السيدة انتظرت حتى أصبحت جدة ، ثم بدأت تشعر بضرورة أن تتعلم المصمم في تعاملها مع أبنائها !! كانت نورما قد قامت بتربية أبنائها بمفردها بعد أن هجرهم زوجها ، ومرت السنون وتزوج ابنها وودق أطفالا ، ثم طلق زوجته ، وهنا بدأت نورما تطلق على أحفادها ، فقد أملتهم أمهم تعاما وأنشأت وراء رفاه السوء للذين أوتوها معهم في ترك الانسان . وبمات رحلة التشرد اللانهاية ، فقد أخذت الأم تنقل بأطفالها من بيت إلى بيت كل شهر مستقلة أن بعض المالك يزوجون الشهر الأول مجاناً ، ويسيب الانتقال المتكرر كل شهر من مدرسة إلى مدرسة فضل الابن الأكبر - ١٠ سنوات - في تعلم القراءة ، ولكتشفت نورما أن جميع استلته للاندما دح فيها الموس يسبب أنه كان يعيش على اطممة ثقافية ،

### كيف تتخلص من القلق

خالية من أية قيمة غذائية إذ لا طعام في المنزل تعده الأم . وكانت الطامة الكبرى هي اللطم الذي غزا رؤوس الأطفال كلهم !

حزنت نورما حزناً شديداً على ذلك الوضع ، لكنها قالت : « ليس بيدي شيء » . كانت تتصل يومياً برقيقة قلها لتبادلها الشكوى بلا نتيجة . وفي يوم ثروت نورما أن تحزم أمرها فأتصلت بنا ، وحكت لنا المشكلة . . . نقلنا لها أن القلق وحده لن يغير من الأمر شيئاً ، وإن عليها إما أن تحل المشكلة أو أن تصرف ذهنها عنها تماماً وتتفاسها . . . واتضح أن نورما لم تستطع أن تقف من بعيد وترقب أحفادها يقاسون تحت وطأة الحياة القمعية مع أهم التي أسمت المخدرات .

وكانت الخطوة الأولى أن لجأت للمختصين من أجل المشورة والمساعدة ، فرضمت لها سلطات حماية الطفل خطة مؤداها أن يسقطوا حق حضانة الأطفال عن الأم لمدة عام واحد ليكونوا في رعاية الأب ، وذلك لاتاحة للفرصة الأخيرة للأم للائلاخ عن تعاطي المخدرات ، والمثور على عمل مناسب يضمن لها سخلا ثابته . . . واتقت الأسرة كلها على أن تعتنى نورما بالصبي ذى الأوام العشرة ، على أن يأخذ ابنها - أبو الأولاد - الطفلة الوسطى ، وتأخذ ابنتها اللطال للرضيع ، مع السماح للأم بزيارة أطفالها كلما أرادت .

واتبع نورما أسلوب الابتعاد عن القلق ، وقطعت اتصالاتها اليومية مع رقيقة القلق ، وكلما أوهما التفكير الملبى أنها غير قادرة على التكيف مع الوضع الجديد غيرت اتجاه تفكيرها وخلعت للراحة والاسترخاء حتى تصل إلى حالة ( القفا ) وتخيلت نفسها وقد أحاط بها أحفادها واليسبة تقسرق على وجوههم جميعاً . كما اقنعت نفسها بأننا يجب أن نتقبل الواقع بأن حل كل المشاكل لا يمكن أن يتم بين يوم وأيلة ، بل إن عليها أن تحل كل مشكلة على حدة .

وتحكي نورما : « كان القلق يقتلني على أحفادي ، لكني لم أقبل شيئاً واحداً أغير به الظروف ، ثم أنركت فجأة أن الأمر بيدي إذا كنت فعلاً أريد أنقاذهم ، أصعبت لطلب المساعدة ، واستجاب الجميع لندائي . ورغم أن الجهد المطلوب مني الآن يفوق طائتي في هذه السن المتقدمة ، إلا أنني أشعر بالقوة في مواجهة كل الصعاب : للتعب والقلق والخوف ، فأنتي مؤمنة بأنني أبذل ما في الامكان من مساع وجهود » .

ادوات الصليب الهرة تفلسك من اللقح على الإبتداء

لنا ننظر بكل الاعجاب والتقدير تجاه نورما التي استطاعت ان تكف عن توجيه اللوم للآخرين ، وجازفت بالاقدام على العمل اليقظ ، لقد قدمت من روحها وقلوبها كل ما استطاعت ولكن بطريقة رائعة تعلم منها الايام والاحقاد كيف يتحملون مسئولية انفسهم . ذلك هو الهدف الذي نتمنى ان تضميه نصب عينيك انت ايضا .

لم نقرأ في حياتنا اروع من وصف جيران خليل جيران للعلاقة بين الآباء والأبناء ، انه قال في كتابه الجميل « النسي » مخاطبا الأب : « عليك ان تحيطهم بحبك .. لا تفكره ، فان لهم افكارهم الخاصة .. عليك ان تقوى اجسادهم .. لا ارواحهم ، لأن ارواحهم تهيم في دار للقد .. تلك التي يستحيل عليك ان تعلمها ولو في أحلامك » .

اذا تعلمت كيف لتصدين لما في سمعه حله فقط من المشاكل ، وكيف تصرفين ذهنه عن الآمال والتطلعات غير الواقعية ، وكيف تفكرين بموضوعية لاجابية فسوف تهدي الطريق لأبنائك ليمشوا واقدهم كما هو ، ويكتشفوا نواتهم الحقيقية ، كما مستحرون من سؤلة الفلق الى الأبد .

## الفصل الرابع عشر

# أدوات اكتساب المهارة تخلصك من القلق بشأن الصحة والمظهر العام

كانت لجين صديقة من أوروبا - ستطلق عليها اسم ماري - حياها  
له جمالاً طبيعياً اخاذاً ، لكنها للأسف كانت من النوع القلق المضطرب .  
وفي يوم من الأيام قررت ماري أن تدرس لكي تصبح أخصائية في العناية  
بالبجلد بالبشرة ، لكنها ما إن أنهت دراستها حتى بدأت تتوهم أن بشرتها  
قد تلفت ، وحالتها لا تلمتن ، فأخذت تنلق للال على مستحضرات التجميل  
حتى اقتلعت تماماً . في هذه الأثناء عرض عليها أحد بيوت الأزياء  
المالية أن تعمل به كمعرضة .. الأمر الذي لم تكن تحلم به أبداً وقام  
أحد مصانيع الجوارب باستخدام صورة لسانتها للإعلان عن منتجاته -  
وطارت ماري من الفرحة ، وأسهرت بتسجيل اسمها في وكالة عروضات  
الأزياء ، لكن المدير اعترض قائلاً : « يلزمك أن تكوني أكثر نحافة حتى  
تبرزى جمال معروضاتنا وتروجى لها ! » فالتصت له ماري أنها سوف  
تلتصم وزنها على القدر ، وقملاً بدأت في اتباع نظام غذائي شديد اللسوة  
يعتمه على الصيام للتام ، وأصبح للطعام بالنسبة لها « عنو الشسعب  
الأول ! »

ثم حضرت ماري لقضاء عطلة نهاية الاسبوع مع جين في منزلها ،  
وعلى الغداء لم تتناول سوى كوب كبير من الماء ! فلما حان موعد النوم  
أوت إلى الفراش ، وعينها حاولت أن تنام ، لكن الجوع كان يقرصها  
بشدة ، فنهضت من السرير ، وأخذت تميث في المطبخ حتى عثرت على  
كيس به خمسة أرطال من البطاطا ، فأسهرت يسيها في الفرن وأخذت  
تلتهمها حتى اتت عليها تماماً .. ثم أوت إلى الفراش وأسلمت جفتيها

أنوات اكتساب المهارة تتكلمك من القلق بشأن الصحة والظهر العام

للنوم في ثوران !! ١٠ لكن في الخامسة صباحا أفاقت من نومها على  
مفصن شديد ، فأسرعت بإيقاظ جين ، وترسلت إليها أن تسرع بها فوراً  
إلى المستشفى فقد كان المفصن يمزق أمعاءها .

وتكمل جين القصة قائلة : « حتى ذلك الوقت لم أكن قد سمعت  
عن « الليوليميا » أو الشره المرضي ، لكنني أمركت أن ماريا تعاني من  
مرض معين لا أعرفه . فقد كانت تمتنع عن الطعام أياها حتى يقوصها  
الجوع فتتهار مقاومتها لثلاثهم كل ما يقابلها من طعام ، وبأية كمية ، ثم  
تصرخ بإفراغ جوفها من كل ما فيه . وكانت النتيجة الأليمة أن ماريا التي  
كانت مثالا للجمال الرائع وللمصحة المكتملة ، أصبحت عبارة عن قرقعة  
خاوية جافة ، فقد أدى بها القلق على مظهرها إلى تخريب صحتها  
وتعريض حياتها كلها للخطر .

صحيح أن حالة ماريا نموذج متطرف ، لكن القلق على الظهر  
والصحة ظاهرة موجودة فعلا في كل المجتمعات ، فكل عضوة تقريبا من  
عضوات مجموعتنا كانت تضم بهذا النوع من القلق . لكن الشكاوى  
تفاوتت بين السمسة المفرطة ، والنحافة المفرطة ، وجب الشباب ، والكلف ،  
والنمش ، أو الأنف القبيح ، أو الصدر الضامر ، أو الممتلئ ، أو الضمير  
الخفيف ، أو الكثيف . كانت كل واحدة منهم تضيي لتقدم في العمر ،  
حين يتجمع وجهها ، ويشيب شعرها ، ويحبوب ظهرها . وكان بعضهم  
يبالغن جدا في ذلك القلق سواء أكانت مخالفتها همة أم بسبب حقائق  
نسجة قالت قلها على أولادها أو عملها أو شيء آخر في الدنيا .

ولقد أمرت الكثيرات عن خوفهن من الإصابة ببعض الأمراض  
مثل سرطان الثدي ، أو ترقق وعشاشنة العظام .

ومعذ القصصت المسرعة مجالات عمل الرجل الشاقة ، أصبحت هي  
أيضا بنفس المشاكل الصحية القاتلة التي كانت تهدد الرجال وحدهم في  
الماضي مثل أمراض القلب والشرابيين ، فاهيك عن خطر الإيدز أيضا .

لكن كل سيدة من هؤلاء قد غفلت عن حقيقة هامة ، ألا وهي أن  
القلق كلما تزايد بداخلنا ، تدهورت صحتنا حتى لو انحصرت المؤثرات  
الخارجية . فالقلق الزائد على مظهره أن يصل به مثل ماريا إلى حالة  
الليوليميا ، لكنه سوف يرفع من متسوب الضغط العصبي في ( برميل  
المطر ) الذي تحمله في عقله ، فيطغى البرميل ، ويفيض حتى يتسرب  
تفكيره كله فيسارع للجهاز العصبي الطرفي بالاستجابة للأزمة التي

## كيف تتخلص من القلق

استشرهما بأسلوب « الكر أو الفر » فيفسح فيفرض غامر من الأوساطين ويأخذ العناصر الكيميائية الأخرى التي تسبب له خفقانا بالقلب ، وجفافا في الحلق ، وارتفاعا في ضغط الدم ، وتعطل جهازك الهضمي تماما . ويصيب تركيبك الوراثية ، واستعدادك الفريد للوقت ، فقد تصابى بنوبات ذعر ، أو بالصداع أو الأرق ، أو التهاب اللوز ، أو الإسهال ، أو الاضطرابات الهضمية وآلام الفترات القطنية ، أو الطلع الجلدي والقرحة .

إن الفرع الجديد من فروع العلوم والذي يطلق عليه ( علم المناهضة النفس - عصبية ) قد أوجد دليلا دامغا على أن للمواقف وأساليب التفكير ، وتقس القبرة على التكيف ، كل هذه العناصر مجتمعة تسبب بجهاز المناهضة أكبر الضرر ، فمتى ينتابك القلق وتفكرين بشكل سلبي فانه بذلك تقضين على أى قدرة لتجسمك على محاربة الأمراض . وفي مقال نشرته مجلة ( ووركينج ومان ) فى عدد أبريل عام ١٩٨٩ ، قال البروفيسور بروس ملكوين أستاذ ورئيس معامل فصوص القند الصم وعلاقتها بالجهاز العصبى بجامعة روكفلر نيويورك ستنى : « إن كلا من الضغط العصبى أو الإرهاق الجسماني يتسبب فى إفراز هرمون يعينه ، غير زائد أو قل هذا للهرمون عن المعدل الطبيعي فان جهاز المناهضة يضعف جدا إلى درجة تتزايد معها احتمالات الإصابة بالأمراض » فالأشهر تلعب دورا مؤججا هنا : فهى التى تستثير إفراز الهرمونات ، ثم تتأثر بها .

ويستخدم أصوات اكتساب المهارة تكوينين بالفعل قد أعلنت الحرب على القلق ، والضغط العصبى والنفسى الذى يجلب عليك مايؤثر على مظهره ويقلل من جاذبيته وجماله ، كما تدعين جهاز المناهضة ضد الأمراض المختلفة وعلاؤها .

## هل أنت فعلا قلقة على

### مظهرك ؟

لكى تكتشفى السبب الحقيقي وراء قلقك على مظهرك استخمين أداة اكتساب المهارة الأولى . افتحي صفحة جديدة فى كراسيك وقسميها إلى ٢ أعمدة تحمل العنوانين الآتية على التوالى :

« ماذا يقلقنى » ، « السبب الحقيقي » ، « لثباتات » .

أدوات الحساب الهامة خلاصتك من التلق يسكن الصحة والظهر الملم

إذا كنت قلقة لاجسامك يانك غير جميلة فلا تكتبي عبارات شاملة  
مثل « أن شكلي قبيح » ، « أو أنتى لمست جميلة مثل مارى » ، يسئل  
تأملى وجهك فى المرأة ثم لكتبي للعيوب المصنعة التى تريدها فيه ، بل  
تريين أن الألف أكبر من اللازم ، أو أن بشرتك غير صافية ، أو أن شمورك  
بامت وفاتك الحيوية . وما إن تمددى أبعاد للمشكلة حتى يمكنك اليمت  
من السبب الحقيقى للتلق .

● هل وراء قلقك أسباب نفس — اجتماعية ؟ هل كان الآخرون  
يسخرون منك فى طفولتك مثلاً بسبب حجم أنفك ؟ أو شمورك ؟ أو بشرتك ؟  
هل نقص اهتمامك بنفسك هو الذى يوهك يانك أقل جمالاً وجاذبية من  
بائى النساء رغم أن ما رأيته فى المرأة كان طبيعياً بكل المقاييس ؟ إذا  
سمعت داخل نفسك صوتاً يقول : « يجب أو يتحتم على أن أبهى أكثر  
جمالاً من ذلك » ، إذن يمكنك بكل أرتياح تصنيف مشكلتك على أنها إحدى  
المشاكل للنفس ... اجتماعية .

إن الاعداد الجيد يجعلك تبدين أكثر جمالاً وجاذبية كانتقاء الثياب  
المناسبة مثلاً ، واختيار الألوان التى تناسب لون بشرتك ، وعليك أن  
تتلقى الجوانب التى تظل بلا حل ، وتؤكد جين ذلك قائلة : « لقد كان من  
الممكن أن أضيع عموى كله فى المسرة على آثار الحروق التى أصبت  
وجهى وجسدى كله ، لولا أننى أكرت ما أحاطنى الله به من نعم أخرى  
وهبات عظيمة . فانا أذكر نفسى دائماً بأننى رياضية ، وأتمتع بخفة  
الحركة ومسرعة للبيئة . وهكذا أصب كل تركيزى على نقاط القوة لا على  
جوانب الضعف أو العيوب » .

استخدمى أسلوب « وماذا يهم ؟ » كالتالى :

« ماذا يهمنى لو كان أنتى كبيراً ؟ » .

« سوف يخلق الناس فى » .

« وماذا يهم ؟ »

« سوف أشعر بالأجراج والضييق » .

« وماذا يهم ؟ »

« أنت سوف تتخلص من تلك الشعور ، فلا عيب أن أشعر بأقليل من الضيق ، فكل إنسان في الدنيا يتضايق لسبب ما في دلاله . إذا سوف استقدم أدوات التجميل وتسريحات الشعر التي تبرز ملامح أخرى في وجهي لتصرف الأنظار عن أنفي » سوف أركز على إبتسامتي الملوحة ، وعلاقاتي الطيبة مع كل الناس ، .

ثم أكتبى بعض الاثباتات مثل : « أن أنفى شكله مقبول ولا عيب فيه » أو « أننى أتمتع بقاطرة عينية ، لن لى إبتسامة ساحرة ، كما أننى أحب الناس » .

● هل تمنين من إحدى المشكلات المجتمعية ؟ هل تضعين نفسك في مقارنة مع تجمعات السيئنا وهارشات الأذى اللواتي تحتل صورهن أغلفة المجلات وإعلانات السيئنا ؟ أن مجتمعنا يقدر الجمال حق قدره ، لذا فإن شعورك بالرضا عن مظهرك يزيد من شعورك بالنفس ، وعليك أن تبدلى كل ما في وسعك حتى تبدى في أجمل حالاتك .

● هل وراء قلقك أسباب فسيولوجية ؟ هل أنت مفرطة في الحسنة ؟ هل بنا الشيب يجب في شعرك ، هل زحفت المتجاعيد إلى وجهك ؟ لقد أوضحنا فيما سبق أن السبب الحقيقي وراء قلقك على مظهرك العام عادة ما يكون سببا نفسى - اجتماعى ، أو مجتمعيا . فإذا وضعت لك في اعتبارك قامامك خياران : إما أن تتقبلى تكوينك واستبدلك الجسمانى وأن تفيرى الطريقة التي تتظرين بها إليه ، أو أن تقررى تغييره بشرط أن يكون هدف التغيير الذى وضعت أمامك واقعا ويمكن الوصول إليه .

أن اللجوء لإجراءات التجميل أصبح من أفضل الوسائل الحديثة لكي تصلح المرأة من الميوب التي تراها في مظهرها . فإذا عزمت على هذه الخطوة فضعى التصور للكامل للهدف الذى تسعى إليه ، وتقبلى نفسك بعد جراحة التجميل وقد أصبحت رائحة الجمال ، أو بى عاقبة الرشاقة بعد إتيامك لنظام غذائى ناجح وبمايون لاختصاص الوزن - أما إذا لم يكن لديك الاستعداد لخوض هذا المجال ، سوف نملك لاحقا في هذا الفصل على كيفية استخدام أداة الكفصاف للفتارة الخامسة لكي تصرفى ذهنك عن المشكلة وتدعيها تمر في سلام .



نوبات اكتئاب المفردة تنطوي على قلق بشأن الصحة والظهور العام

## اعرفي شيلالك للتخلص من القلق

### بشأن الصحة

يمكنك استخدام نفس الأسئلة السابقة لكي تضعي يدك على السبب الحقيقي وراء قلقك على صحتك . وليكن مثلا انه الخوف من الاصابة بسرطان الثدي :

● هل لخوفك اصابك نفس - اجتماعية ؟ اذا قرأت مقبلا من سرطان الثدي ، هل تقولين لنفسك : « سوف اصاب به لاحالة .. انا اعرف حتى الأسود ! » ؟ يجب ان تعتقدي ان تفكيرك سوداوي يتسم بالقلق المزعج ، واعلمي ان الامر بيده ولا تستسلمي للهوليس والارهاب بل اكدي لنفسك انه قد تضررت تماما من الخوف من سرطان الثدي .

● هل وراء قلقك اصابك مجتمعية ؟ هل من بين صديقاتك اللواتي من اجريت لها عملية استئصال الثدي ؟ هل تتصلين « برفاق للقلق » ، لتتبادلوا المحاولات، للرغبة من سرطان الثدي ؟ اذا صح هذا فعلى هذه الاسباب ، ثم لكتبي هذه الالتياتات : « ان تجربة صديقتي المؤلمة ليس معناها انني سوف اصاب بنفس المرض اللعين . فانا اتمتع بصحة جيدة والصمد هـ » .

● هل وراء قلقك اصابك قسويولوجية ؟ هل تم تسجيل حالات سرطان الثدي في اسرتك على مر السنين ؟ وهل تتطابق عليك احتمالات الاصابة الوراثية التي اصدرتها الجمعية الامريكية للسرطان في نشرات التوعية ؟ اذا صح هذا فاككتبي تلك الاسباب الحقيقية للقلق ، ثم لكتبي ما يؤكد انه سوف نناقش مخاوفك هذه مع طبيبك الخاص ، ثم تبقي كل مايريد به من فحص ذاتي كل شهر الى جانب عمل صورة اشعة على الثدي .

ورد في أحد تقارير المعهد الأمريكي للسرطان انه يتم اكتشاف ١٢٠٠٠ حالة من حالات الإصابة بسرطان الثدي سنويا في الولايات المتحدة وحدها ، الشيء الذي يدمرنا للاهتمام ، وادركه خطورة هذا المرض . لذا فعليه ان تقومى بكل ما تستطيعين لكي تكتشفيه في مراحله المبكرة لذا حدث لا قدر الله . فعلى أى شيء الا التقلق . وتكرري ان

## كيف تتكيف من القلق

ملايين النساء في العالم إما فيهن بيتي فورد ونانسي ريچان قد أجريت لهن هذه الجراحة بنجاح ، ثم عاونن نشاطهن المعتاد ، ومازالن يتمتعن بكل معاناة وإحساس بالحياة . وقد سمورت أن جيليان عام ١٩٨٨ فيلما تليفزيونيا عرض في جميع أنحاء الولايات المتحدة سمورت فيه تجربتها مع جراحة استئصال الثدي ، مما ساهم في رفع وعي النساء بشكل كبير . اكدي لنفسك أنك قادرة على التكيف تماما مثلها .

اكدي لنفسك أنك انسانة جديدة بالحب والاحترام ، وأنك فخور بذاتك ، واعلمي أن الخطوات العملية التي تقومين بها سوف تحد من قلقك وتساعد على تحسين صحتك بوجه عام ، على الأقل سوف تمنحين عقلك وجسمك قبرا كبيرا من الحرية كي يتمتعا بما لديك من مزايا ، أولهما الحياة نفسها .

كانت هذه النظرية موضوع دراسة رائدة وجريئة تم عرضها في الندوة التي اقامتها الجمعية الأمريكية لتطوير المعلوم في اجتماعها للمستوى . كان عنوان الندوة : العوامل النفس - مناعية التي تساعد على الاساية بفيروس الايدز .

وقد توصل د . كارل جودكين استاذ علم المناعة النفس - عصبية في كلية طب ساوث وسترن دالاس بجامعة تكساس والذي قاد فريق البحث للنفس - اجتماعي المعوي ، توصل إلى أن التفكير الإيجابي والندم الاجتماعي والتكليل من الضغوط النفسية والعصبية ، قد يطيل المدى الذي يستغرقه المصاب بفيروس الايدز حتى يصاب بالايدز - فمن بين اربعين رجلا من القسواذ أجريت عليهم الدراسة كان بعضهم مصابا بذلك الفيروس ، اثبتت النتائج أن الذين لم تتطور حالاتهم إلى الاساية بالايدز كانوا يتعرضون لضغوط أقل ، لأنهم كانوا يتعاملون بشكل ايجابي مع الضغوط ، الأمر الذي لم يتيسر لمن أصيبوا فعلا بالايدز .

وقد أصدرت جامعة تكساس بيانًا للدكتور جودكين أشار فيه إلى نتائج بحث قام به على تأثير الضغوط النفسية على التطور الراجع لسرطان البنكري ، فقد لاحظ أن تلك الضغوط قد تؤثر على معدل إفراز بعض الهرمونات في الدم ، وبذلك الهرمونات تحدث خللا في جهاز المناعة مما يؤدي إلى خفض مقاومة الجسم لبعض الأمراض ، ورفض أن هذا

أدوات اكتساب المهارة منك من التلق بشان الصحة والظهور العام

اليحت مازال في مراحله التجريبية ، ولم تثبت له نتائج اكثنيكية ذات قيمة ، فقد أعلن نقلا عنه أن العلاج الانزكي ، والتدريب على الاسترخاء ، والتماوين الرياضية من الممكن أن تمنع الإصابة بالأمراض .

### استخدمى للعالم الياباني والتمنى

#### بالصحة

قسم الدكتور ديباك كويرا في كتابه الرابع « مراحل الشفاء » الدليل العلمى الدافع على صحة ما يؤمن به ممارسو رياضة اليوجا في الهند منذ قرون مضت ، ألا وهو أن للجسد ( عقله الخاص به ) ، حيث تقوم كل خلية بإداء وظيفتها لتحقيق هدف واحد متفق ومعتد فيما لهذا الإنزك الخاص - فإذا مرض أحد أعضاء الجسم ، علمت سائر الأعضاء ، وسارعت لنجدة على الفور دون إبطاء - وبناء على ذلك فأنفسك عندما تسمحين لجسمك بقدر من الراحة والاسترخاء ، وترحين لنفسك أنك بغير وبصحة جيدة ، ثم تقريين أسلوب تفكيرك نحو الإيجابية ، فسرعان ما تسرى الرسالة في كافة أنحاء جسمك ، فتصارع جميع الأعضاء بالاستجابة - ويحكى د. كويرا في الكتاب قصة مدفنية من امرأة كانت تعتقد أن لديها حصوات في المرارة ، لكن طبيها وجد بعد الفحص الشامل أن المرارة سليمة ، لكنه فوجئ بنوع من الورم الخبيث لاتجدي معه أية جراحة ، وترسل إليه المراد أسرتها ألا يصارحها بحقيقة مرضها فأخبرها أن مرارتها سليمة تماما ولا أثر لأي حصوات بها ! فهتفت للريضة « هذا رائع - الحمد لله » وانصرفت وهي وليلة أنها تتمتع بكامل صحتها ، ويمكنها أن تعيش كما تحب بلا قيد .. ومن للمجب أنها شقيت فعلا حتى من الورم الخبيث !! سبحان الله ..

يرى د. كويرا أن جسم هذه المريضة قد تلقى رسالتها « أنا سليمة معافاة » فأنطلق بكل طاقات الشفاء محاربا المرض أينما وجده .

لذا كنت تمانين من أى مرض ، أو كنت تشكين الإصابة بأى مرض فاستخدمى المهارة الثالثة ، واسترخى حتى تصلى إلى حالة ( الفا ) كما وصفناها في الفصل الثامن - قومي بتلك العملية ثلاث مرات يوميا على الأقل كي ترمسي عقلك الياباني من طريق التصورات الإيجابية والإثباتات التي آتت بأعدادها مسبقا - فإذا كنت تمانين من الصداع فاكثري :

## كيف تتخلص من القلق

« أنا لا أشعر بأي أثر للصداع » ، ثم رئيسى ألكسارك وكتبتى  
التصورات الآتية على ثلاث مراحل :

١ - تصوّر نفسك وأنت تمانين من الصداع ٠٠ ما الألوان  
والأشكال والأصوات التى يمكن أن تصفى بها ذلك الشعور الغميم ؟  
استخدمى حواسك حتى تصلى الى صورة قوية ناطقة الايحاء ، كان  
تخيلى نفسك وقد احقن وجهك ، وانطلقت الأشعة السوداء من رأسك .

٢ - والآن تخيلى نفسك وأنت ترسمين علامة x كبيرة فسوق  
تلك الصورة البيضاء التى رسمتها لنفسك .

٣ - تصوّر وجهك الآن وقد استقرت مضارته ولونه الوردى الذى  
ينطق بالصحة والقوة ، وقد احاطت برأسك هالة وضياء تومض باللون  
الطيف الجميلة .

بعد أن تنتهى من بناء ذلك التصور ذى الخطوات الثلاث ، اجلسى  
واسترخى حتى تصلى الى حالة ( ألفا ) ثم عيشى هذه التصورات واحدا  
واحدا ، حتى تثبتى لنفسك أن الصداع قد فارقك نهائيا . وسوف تجدى  
الطريقة المناسبة للتخلص من كل مرض يأتى لك فى الكتب الآتية : « القلق  
ونوبات الذعر » و « عبور الخوف » من تأليف بوب ، وكتاب « كيف  
تعتزى صحتك » لكارل سايهوفتون ، وكتاب « ألمب والسوداء  
والعجزات » ليرنى سيجل ، و « مراحل الشفاء » لدكتور كويرا . تلك  
الكتب توضح لك النور الذى يلهمه التصور والايحاء فى معالجة كل شيء  
بدائية من الحساسية الشديدة ، ونوبات الذعر ، حتى مرض السكر ومشاكل  
القلب والسرطان .

نرجو أن تتذكرى دائما أننا لا ننصك بالاجماع عن استشارة  
الطبيب اذا شعرت بأعراض الرضى ، لا ، فمن تؤمن بأنه على الايمان  
أن يأخذ بكل اسباب العلاج الطبى ماوسعه ذلك ، فهكذا يكون التصرف  
الاجيبى الذى يخلصك من القلق . كما نهيى بك أن تدركى تماما أن  
عمليات المعالجة تجرى فى داخل جسمك كما خلقها الله لتقاوم المرض  
وتساعدك على الشفاء .

من الحكمة ألا تنتظرى حتى يصبىك أى مرض ثم تستخدمى هذه  
الاساليب . بل استخدمىها حتى تتجى فى برمجة عقلك الباطن على أنك

أدوات اكتساب المهارة تظمك من القلق بشأن المصطلح والمفهوم العام

تتمتعين بأحسن صحة ، وتكوين الحفاظ عليها ، فذلك كفيل بأن يخلصك من أى قلق على صحتك .

### جائزتي من أجل صحة جيدة

تؤمن صديقتنا دوروش لينز بالحكمة القائلة : النجاح هو أن تحول المعرفة التي تحصلها إلى قوة دافعة للحركة الإيجابية . وقد وضعت دوروش خلاصة تجاربها التي تثبت صدق هذه الحكمة في كتابها : الأسئلة الذكية : استراتيجيات جديدة للمدير الناجح . كما تقوم بتنظيم دورات تدريبية في كبرى الشركات والمؤسسات كي تؤكد على الحقائق التالية : يحصل كل منا كما هو حالنا من المعرفة ، لكن للمعرفة شيء والعمل شيء آخر ، فأننا يجب علينا أن نأخذ بالأسباب حتى يكون لنا دور في مجريات الأمور من حولنا ، لكن مما يدعو للأسف أن غالبية الناس لايتحركون خوفاً من عواقب ما قد يقومون به من أفعال . لذا فأنك إذا استطعت القلب على القلق ، فسيوف يزيلك الخوف من القيام بعمل إيجابي ، وسوف تتجهين في برمجة عقلك للباطن ليؤدي دوره المنشود . والآن استخدمي أداة لكتساب المهارة الرابعة : جائزتي بالمشاركة في بعض الأنشطة الإيجابية فسوف تساعدك على الحفاظ على صحتك والتخفيف من القلق والتوتر والضغط العصبي ، وسوف تجعلك تشعرين أن امر صحتك في يده أنت . وأليك النصائح التالية :

● اتبعي مبادئ غذائية أفضل : بدلا من القلق من زيادة الكولسترول ، أو انخفاض مستوى السكر في الدم ، أو زيادة الوزن بعيد ذلك ، ادوسي أولا لاحتياجاتك الغذائية جيدا ، ثم قومي بتغيير عاداتك الغذائية حتى تحتفظي بعقولك وصحتك .

يقول د - جون سي لاروزا من المركز الطبي بجامعة جورج واشنطن ، ورئيس مجلس إدارة جمعية القلب الأمريكية الأسبق ، يقول : أن بعض الناس يفرقون وجبة الإفطار حتى يولموا بعض السمات الحاروية ، لكن الإفطار وجبة في غاية الأهمية . . . لماذا ؟ لأنه لم تأكل منذ تناولات طعام الغداء . . . أى طول ثمانى أو عشر ساعات ، إذا فأنك في حاجة إلى الطاقة التي يقدمها لك طعام الإفطار . ثم يومى في نشرة « هارت ستايل » التي تصدرها الجمعية بالإفطار النموذجي وهو المكون من عصير الفولكه مع زبائن الحبوب ، أو يحتوي على أقل نسبة من الكولسترول مع نسبة عالية من الألياف .

## كيف تتخلص من القلق

بعد أن شفى يوب من عقدة الخوف من الأماكن المغلقة ، اكتشف أن عليه أن ينقص وزنه بمقدار ٢٧ رطلا ، فقرر الاندماج على المشي رياضة وبنا نظاما غذائيا لا يمنه يوما سوى بـ ١٢٠٠ سعر حرارى فقط ، وراعى أن يحتوى غذاؤه على تقويعات من مجموعات الغذاء الأربع الأساسية : الألبان واللحوم والخضر والفواكه ثم الخبز والحبوب ٠٠ وفملا نقص وزنه وأصبح يشعر بالخفة والصحة والعافية ، وأصبح أكثر رشاقة من ذي قبل فلم يعد مظهره يسبب له أى قلق ٠

● ضمنى الرياضة فى جدول أعماله اليومية : أن ممارسة الرياضة من أهم العوامل التى تساعد على الاحتفاظ بالوزن الجيد ولا هبة للسمنة مرة أخرى - فرياضة المشى مثلا تحفز الجسم على إفراز الاندورفينات التى تلعب دورا كبيرا فى القضاء على القلق ٠

يوضح د- كينيث كوبر من مركز رياضة الايرويكس فى دالاس أن حالبة الناس اليوم محرومون من التمارين البدنى عن الضغوط التى يقعون تحتها ، بعكس الانسان البدائى الذى كان جسمه يمنه بما يحتاج من هرمونات تساعد على الاستجابة للمؤثر بطريقة ( الكس أو الفر ) كي يتفاد نفسه من الخطر ، ونتيجة لهذا الواقع الذى نميشه لاحظ د- كوبر أن « مستوى هرمون الأستريالين يرتفع ارتفاعا شديدا عن معدله بسبب الضغوط التى تولد الجسم الكيمائى ٠٠ أما الرياضة فمأنها تزيد من قدرة الجسم على القيام بعملية الأيض التى تساعد فى إزالة أثار الكميات المتراكمة من الأندورفينات ٠ أن رياضة المشى فى الواقع تعمل على جامع القمامة الذى يخلصه من كل ما يضايكه من فضلات ، فيساعد الجسم على استعادة هدوئه وراحته » ٠

وقد وضع د- كوبر هذه النصائح فى عدد مارس ١٩٨٩ من مجلة « فيت تيمس » التى يقوم بنشرها مركز الايرويكس بدالاس :

● اتلمى عن التشخيص قورا : طبقا لآخر إحصائية صدرت فى شهر نوفمبر عام ١٩٨٧ فإن أكثر من ١٩ مليون مريض ( أى أكثر من ٢٣% من مريضى أمريكا الخمسين مليونا ) حاولوا الإفلاع عن التشخيص لمدة أربع وعشرين ساعة كاملة ، وأن نستطيع مهما قلنا أن نؤكد له مدى خطورة التشخيص وضرورة الإفلاع عنه ، لكن يكفى أن نعرض للمخاطر التى تقول أن سرطان الرئة قد أصبح المسبب الأول فى الوفيات بين

انبوات اكتساب المهارة تفصلك عن الفلق بشأن الصحة والظهر العام

للصماء بعد أن جاوزت معدلاته معدلات سرطان الثدي - فإذا كنت من المدخنات فأحذري ! ولا تدمي للدواء تيتلك ، بل اعلمي شيئاً •

● خذى قسطاً كافياً من النوم ، ولا تدعى الإرهاق الشديد يمنك من أن تهتمى بمعنوياتك ومظهرك • لقد قام د• هواره روفلوج ، أحد أشهر الباحثين حول النوم ومشكلاته ، بأعداد بحث هام تنسره المركز الطبى مساوث وسترن ميكيال منقتر التابع لجامعة تكساس فى دالاس ، حيث أوضح أن من بين ١٠ - ٢٠٪ من مرضى الأرق المزمن يدورون فى الحلقة المفرغة الى حالا نهائية ، فالقلق والخوف من الأرق يحول بينهم وبين النوم ، بل أن الأمر قد يسوء فيرتبط القرائش فى وجدانهم باستحالة النوم ، ولتقص هذا المسبب فوجىء د• روفلوج يوماً بأحد مرضى الأرق - وكان من متسلقى الجبال - يزل إليه البشرى ، فقد نام مله جفنيه كما لم يتم منذ شهور طويلة ، ولكن ليس فى فراشه ، بل معلقاً فى لوح صغير فوق الجبل حين فاجأته عاصفة عاتية غاضطر الى أن ياضى الليلة فى مكانه حتى الصباح !! لقد غلبه النوم العميق لأنه لم يتوقع أن يتم على الإطلاق • فإذا لم تتمكنى من التقلب على الأرق باستخدام أسلوب التصور والإيهام ، ولا بممارسة الرياضة مع نظام التنفذية للملك فقد تحتاجين الى طلب المشورة من أحد المختصين •

### ● تعلمى روح الدعابة :

فى إحدى اللوات كان للتحدث هو د• أرفولد فوكس مؤلف كتاب « روجيم بيرفالى ميلز الطبي » ، وفى وسط المباشرة طلب منا جميعاً أن نضحك لمدة ١٥ ثانية !! فلم نجد ما يثير الضحك • لكنه انتفسر فى قوبة من الكهانة سرعان ما سررت صغواها اللينا لطلقتنا نضحك معه • وأصابعه القول أننا ظننا به للجنون فى البداية ، لكننا لم نتوقف عن الضحك ، وما أن انتهت التجربة حتى شعرنا بارتياح غريب ، رغم أننا كنا نمتنع الكفاية ونضحك بلا مبرر • وأوضح لنا د• فوكس فيما بعد أن الضحك يبعث الجسم على إفراز الأندورفينات التى ترفع من الروح المعنوية ، لذا فهو يساعد على الشفاء يائن الله • الشيء الذى يؤكد تورمان كازنيز فى كتابه « تشريح المرض » - فقد أصيب بمرض • التهاب المفاصل التصلبى • ، وهو مرض خطير يفتد صاحبه من الحركة تماماً ، ووجع الأطباء على أنه مرض لا براء منه • لكن كازنيز لم يدع لليأس يتسرب

الى روحه ، بل قويت ارادته وارادة الشفاء فى داخله وتغلب على مرضه بالضحك ! نعم انه يؤكد ان الضحك ساعد فى شفاؤه ويقول : كنت اتناول فيتامين ج وأضحه !

## استخدمى العقل الباطن واستمعى

### بجسمك المظلم

التحقت صبيقتنا تونى بأكبر مراكز انقاص الوزن عن طريق تعديل السلوكيات والعادات الغذائية ، وقد نبهتها تلك التجربة الى شىء كانت تعلمه بون وعى ، فقد ادركت لأول مرة أنها كانت تلجأ للطعام كمهرب من مواجهة ما يقابلها فى حياتها من مشاكل ، فتمتد نموة انظافرها لم تشعر تونى يوما بأنها جميلة ، وكان سلوك كل المحيطين بها يزرع ذلك الشعور الساطع فى داخلها ، حتى لقد دفنها شعورها الرير بالامانة والحرر الى الاعتقاد بأنها طفلة لقيطة تنبأها الأبرار من الملجأ .. رغم انهما كانا يحبانها حبا جما .

وعلى الفور قررت تونى ان تضع حسدا لهذه المشاعر الملوثة ، واشتركت فى مركز انقاص الوزن لمدة عام واحد ، وجاءت النتيجة مذهلة ! .. فقد انخفض وزنها ٦٠ رطلا ! .. وتحكى عن تجربتها قائلة : « قبل ان اشرع فى انقاص وزنى بدأت اولا بتغيير أسلوب تفكيرى وأبى فى نفسى ، فكانت النتيجة ان دعيتى تفكيرى الجديد الى اتخاذ الخطوات العملية بكل ايجابية » .

ان فى امكانك تغيير مفهومك لذلك باستخدام العقل الباطن . قد لا تستطيعين تغيير منظر عظمى الخد البارزتين فى وجهك مثلا ، لكنه بتقلية لمتنازك بنفسك سوف تحسنتين لستغلال كل ما تتمتعين به من فواح جمالية أخرى .. بوسمك لنقاص وزنه .. ابهى فوراً باتباع نظام غذائى ورياضى لاكتساب اللياقة البدنية ، وتعلمى هويات جديدة تزيد من حبه للحياة . وتنفخ بالطاقة والحماس فى جنبات روحك .

اولا حددى الهدف : « سوف انقص وزنى بمقدار ..... » ( عند الكيلوجرامات ) ، ثم تصوورى نفسك وانه أصبحت ممشوقة القوام ، تتناولين الاغذية اللذيذة ذات السعرات المنخفضة ، بينما تؤكسين لنفسك



ادوات اكتساب المهارة تفلاصك من العلق بشأن الصحة والظفر العام

أنت تمشقين الخضراوات الطازجة ، وأن مشروبك للفصل هو الماء !!  
تغلي نفسك وانت تمارسين رياضة الايرويكس ووجهك مشرق بالابتسامة  
وأكدى لنفسك أنك تستمتعين بممارسة الأنشطة المختلفة وسوف يحلق  
هذه دون شك .

### صلواتي للفلاسفة عن عيوب

#### المظهر العام وتليها

كثيرا ما تريد جين في محاضراتها حول تمسين مفهوم الذات  
أن : « بعض الناس يولدون نجوما ، وقد جوام الله سبحانه طبيعيا أخلاذا  
بينما يحمل البعض الآخر ملامح العفريت !! » .

ان اثبات الذات يتطلب أن تتركى أن هناك ليس الوصول الى  
صورة « المثل » ، بل أنه إذا استطعت أن تسخرى من نفسك لكان ذلك  
هو قمة الثقة بالنفس . إذا كنت قد اتخذت قرارك بأن تتغلب أحد العيوب  
في ملامحك ، فاستخدمى أداة المهارة الخامسة كى تسهل عليك تنفيذ هذا  
القرار : اسألى نفسك هل هذه المشكلة خارجة عن إرادتك ؟ هل أنت قارعة  
الطول بينما كنت تتمنين لو كان طولك رقيقا صغيرا ولايزيد طولك عن  
خمس اقدام ؟

استمنى الى هذه القصة وشاركينا الأعياب بصعقتنا جان كيركان  
التي تقبلت مرضها بكل صدر رحب ، بل واستقامت منه أيضا . فقد  
أصبحت يمرض « الصلع الكامل » الذى يشمل كل انحاء جسمها بما  
فى ذلك الحاجبين والرموش ، فاستعانت بالشعر المستعار ، ومختلف  
أصوات الزينة حتى تخفى معالم هذه الحالة . وظلت على هذه الحال طيلة  
ثلاثة وثلثين عاما . لكن فجأة قررت جان أن تكف عن إخفاء الحقيقة ،  
وأن تعلن عن السر الذى طال لحفاؤه ، واختارت لهذا الحدث لها  
أصوليا تمثيلا مضحكا ، وكشفت عن كل تفاصيل تجربتها مع المرض فى  
أحدى محاضراتها قائلة أنها اتخذت من (تيلو سفاكس) و (بول برونر)  
— وكلاهما أصلع — قدوة لها فى ذلك . وقالت أن من أسباب معاناتها  
بهذه الحالة المرضية النادرة أنها ترجمها عن الجلود تحت مجفف الشعر  
المساخن ، إذ يكلفها فقط أن ترسل بشعرها للمستعار الى الكوليفر فيقوم  
بتسفيفه . ثم تحدثت عن زوجها بيل الذى ظل يجانبها طول العمر ،

### كيف تخلصين من القلق

يماندنهما ويضعهما ، ويؤكد لها حبه قائلا : « انتى احبك لذاتك ، لروحك ،  
لا لما يظن رسك !! » -

قد لا تمتلكين نفس هذه القدرة المجدبة على كشف عيوبك امسام  
الآخرين ، لكن على الأقل تخلصى من القلق بشأنها ، وحاولى أن تتقبلها .  
استرخى وحاولى الوصول الى درجة الصفاء الذهنى ( الفا ) واكتفى  
لنفسك أن الآخرين يحبونك كما أنت ، فإذا ما رلوك القلق مرة أخرى  
فحاولى تغيير اتجاه تفكيرك بأن تمارسى أى نشاط أو هواية ممتعة .  
واستفيدى أقصى استفادة من هوايك وقدراتك ، واختارى من الخيايب  
مايلتصمك ويضفى عليك المظهر اللائق الجميل .

إن شعور المرأة نحو ذاتها هو الذى يضفى عليها الجمال والسحر  
والجاذبية ، وحين تتقبلين نفسك كما أنت ، تريين أنك أجمل بلا مساحيق  
ولا أزياء لافتة للنظر ، فسوف يفيض جمالك من الداخل ليضفى عليك  
سحرا وجاذبية يلحظها الجميع .

### حاولى النقاشى عن الخائب للصحية وتعافى معها

يقول د . برنى سيجال فى كتابه « الحب والدواء والمجوزات » أن  
الحياة تعنى أنك يجب أن تكون حيا وحيويا بنسبة ١٠٠٪ ، ونحن نتفق مع  
ذلك تماما ، فإن الانسان اذا عاش فى قلق على صحته فهو فى الحقيقة  
يميش كالأعوات حتى لو كان فى كامل صحته : لماذا ؟ لأنه لا يدع  
لنفسه فرصة لكي يستمتع بالحياة التى يمياها مع كل نغمة تتربد بين  
جتيبه .

حكى لنا يوما أحد الاصفاء ويدهى - ميتشيل عن الكارثة التى  
تمرض لها يوم أصيب فى حادث دراجة بخارية فقد على أثره عددا من  
أصابع يديه - بل وتشوه وجهه تماما من أثر الحريق ، فذهب من قوره إلى  
طبيب التجميل الذى تقصص صورته للوجودة فى رخصة القيادة ثم قال :  
« هكذا كنت تبدو لئن ٠٠ لاتلق ٠٠ سوف تفعل مافى ومعنا حتى تعود  
الى صورتك الأولى ، وزوما أجمل ٠٠ » وبخل ميتشيل فى معاملته من  
جراحات التجميل لامتدت امولما حتى عاد الى مسورة الأسرب الى  
للميامية ٠٠ لكن للقد كان يخبره له صدمة اشد فطاعة من الأولى ، إذ

أدوات اكتساب المهارة تفصلك من التلق بشأن الصحة والمظهر العام

تحدثت به الطائفة في حادث رهيب تبعاً منه بأعجوبة ، لكنه أصيب بسنبل  
تام في نصفه الأسفل !! فكيف ولجّه ميتشيل هذه الأمانة ؟؟ !

يقول لجمهور مستمعيه : « ليس المهم هو مليحت لنا ، لكن المهم  
هو ما فعله حيال مايجد لنا في حياتنا » . لك كان المترجم في مثل هذه  
الحالة أن يتملكه اليأس تماماً ، فيعبر ظهور الحياة والمالم بأسره ويعيش  
كالأموات ، لكن ميتشيل لم يستسلم ، بل اقتحم عالم القضاء للماضيات  
الحامة ، ونجح فيه نجاحاً لم يسبق له مثيل ، كما أصبح من أكبر رجال  
الأعمال أيضاً . أنه يفخر بأنه كان ممياً في أرباب الكثيرين إلى طريقة  
أفضل لممارسة حياتهم ، ولا ينسى أبداً أن يذكر فضل زوجته الجميلة  
المخلصة التي لم تفارقه طوال سنوات المحنة وحتى للنهاية .

إذا كنت مصابة بأحد الأمراض المزمنة فيجب عليك أن تتعلمي كيف  
تعيدين اللحظة الصليبية بكل مشقتها ولا تتركي شيئاً يقصدها عليك .  
تخيلي نفسك وأنت تطهين خط كبير على أية صورة كتيبة توحى بالعجز  
أو الاستسلام للكارث والمشكل ، ولستبيلي بها فوراً تصورا جديداً لك  
وأنت في كامل صحتك وجمالك يضيء وجهك بإهتمام مشرق . أعدى  
قائمة بكل النعم التي أنعم الله بها عليك ، ثم اقطعي عهداً على نفسك بأن  
تمددي يد العون للآخرين حتى تصلي بهم إلى بسر الأمان والسعادة  
والرضا .

### أشعري نفسك بالمحلات

إن غالبة الخوف التي تدور حول الصحة والمظهر العام ترجع  
كلها إلى أنك تفكرين بطريقة « يجب ولا بد » : « يجب أن يكون مظهري  
أفضل من ذلك » أو « لا بد أن أمارس الرياضة وأتناول الغذاء الصحي » .  
إن تلك الأوامر التي لا تكفين عن توجيهها لنفسك تدل على أنك تفكرين  
بشكل مثالي أكثر مما يجب . ولك أن تختاري بين اثنين :

أما أن تضعي أمام عينيك هدفاً هو أن تحصني من مظهرك وصحتك  
الحامة ، وأما أن تتركي طبيعتك الانفعالية على  
سبيلها بلا قيود .

لستخدامي أدوات اكتساب المهارة كي تتشلي نفسك من مولمة  
الظن ، وسوف تكون سمانتك خامرة حين تجتني ثمره جهك . وتتمتعين  
بموقور الصحة ويسمن المظهر .

## الفصل الخامس عشر

### حاربي القلق الذي يصيبك بالخوف غير المنطقي

يمد القلق الذي يمتري الإنسان آزاء المواقف الصعبة من الظواهر الطبيعية التي تتعرض لها جميعا ، لكن تعرض الإنسان للقلق بشكل مستمر ولعدة سنة أشهر فاكتر يصيبه بنوع من الاضطراب العصبي اسمه « الاضطراب العام الناتج عن القلق » ويرمز اليه بـ GAD كما هو وارد في كتيب الجمعية الأمريكية لعلم النفس ( دياجنوستك آند ستاتستيكال مانيرال أوف ميتال ديس اوردز ) . ولهذه الحالة عدد كبير من الضحايا في الولايات المتحدة وصل الى ٤٠ ٪ ، وهي أكثر خطورة من القلق العابر الذي يمتري كل الناس أحيانا . لهذا فقد أعلنت الجمعية أن الاضطرابات الناجمة عن القلق تعتبر من أكثر الشكاوى شيوعا في عيادات العلاج النفسي . فحاليا هذه الحالة من الجائز أن يتطور بهم الأمر إلى الإصابة بالقلق ( عقد الخوف ) أو نوبات الذعر .

والقوبيا هي نوع من الخوف غير المنطقي من شيء ما أو نشاط ما لا يسبب في العادة أي خوف للإنسان للسوى . وقد وقع حوالي ٢٨ مليون أمريكي ضحايا للقوبيا . وهي أكثر الاضطرابات الناجمة عن القلق انتشارا بين النساء طبقا للمصح الضام الذي أجرتة المعاهد القومية للسحة العقلية على خمس مدن أمريكية .

ولكن هل يعنى الإصابة بالقوبيا أو الـ GAD أو نوبات الذعر أن الإنسان قد أصيب بالجنون ؟ بالطبع لا . فالتخصصون الذين

حزبي المثلث الذي يسيك بالخوف غير المتكس

يقومون بملاح تلك الاضطرابات يعتقدون ان بعض الناس يولدون باستعداد فطري للقلق والاضطراب . لكن هناك اسبابا اخرى تزيد من قابليته لذلك كالاضطراب في الهرمونات مثلا ، أو في تولد الكيمائية في جسمه ، أو وجود ارتفاع في الصمام المترالي في القلب ، مما يسبب بوثرا وخفقانا في القلب وخيقا في التنفس وضجورا عاما بالاجهاد ، أو الذعر . وقد يكون مصليا بانخفاض في سكر الدم ، أو بزيادة في افراز الغدة الدرقية ، أو فقر الدم ، أو الحماسية المفرطة للكافيين .

ولكن هل يتعرض كل من يعاني من أي من هذه الأعراض للاصابة بالقلق أو نوبات الذعر ؟ كلا -- ان احتمال الإصابة يزيد فقط لدى من يملك منهم للزمام ويتكون للقلق والاضطرابات يتحتمان في عقولهم وحياتهم . ان الحل في ذلك الاختيار كس تسدي الطريق امام التفكير في الكارث .

وشجع بوب في كتابه « القلق ونوبات الذعر » خمسة مبادئ اساسية ساعدته في الشفاء من الـ GAD والقلق ونوبات الذعر وبينها أنت أيضا ان تعالجي للقلق والضغط العصبي بأسلوب ليجاسي حتى لا يسيبك الخوف غير المنطقي حتى ولو كان لديه الاستعداد الفطري له .

### القلق وكيف يتطور إلى خوف غير منطقي

عرشنا في الفصل السابقة وصفا للمعلية التي يتولها فيها القلق مع التفكير المنطقي والخيال المبدائي ، لكي يتضاعف الضغط العصبي الواقع عليك ، حتى يطلق برميل النار في ذلك ، وماهي إلا ثوان حتى يفرز الجسم دفعا كبيرة من الإندورفين كي يستمد لاستجابة ( الكر أو الفر ) وقد تلاحظه نوبة من نوبات الذعر دون أن تتنبهى لها أو تدرك ماذا يجري لك . كل ما يحدث أنك سوف تشعرين بخوف شديد من جراء المفاجأة -- تماما مثل النوبة القلبية فهي شعور يصعب تصوره ، ولأنه تدركين ان استجابة ( الكر أو الفر ) رد فعل طبيعي فقد ينفك لشعور بالخوف إلى الاحجام عن ممارسة هذا النشاط بالذات ، أو زيارة هذا المكان بالذات لاحتماله أنه السبب وراء ذلك الشعور الرهيب . وحتى لو لم تصابي بنوبة الذعر فإن أعراض حالة الـ GAD قد تنفك إلى اتخاذ نفس اللارار بمقاطعة ذلك النشاط أو ذلك المكان . فقد تتردد فرائسك

عند ركوب الطائرة ، وقد يمتطرح صوته عندما تهين بالقاء المحاضرة ، وقد تشعرين بالفتيان عند عبور للكويبري ، فإذا بسنا في الابتعاد عن الأشياء التي لا يرى الآخرون أي داع للخوف فيها فقد تكونين قد وقعت في أسر الفوبيا !! وأليك بعض أنواع الفوبيا التي يعاني منها بعض الناس :

● الفوبيا البسيطة : وتختص بالقلق أو الانزعاج من بعض المواقف كركوب المصعد ، أو الطيران ، أو عبور الكويبري .

● فوبيا الحيوانات : وهي الخوف من الحشرات واللعابيين والكلاب والكائنات الأخرى .

● الفوبيا الاجتماعية : وتتمثل في الخوف من سخرية الناس ، فقد يخاف الإنسان من القاء كلمة أمام الناس ، أو تناول الطعام وحده في مكان عام ، أو حضور الحفلات ، أو الاتصال بالعملاء لترويج للبيعات .

● الأجورفوبيا أو عقدة الخوف من الأماكن المفتوحة : وهي الخوف من أن يداخلك الشعور بالخوف !! الشيء الذي يدفع الإنسان إلى الاحجام عن الذهاب للأماكن التي أصابته فيها نوبات نعر سابقة ، ومع استمرار النوبات فإن كل الأماكن تصبح ممنوعة في آخر الأمر . . . فيما عدا مكانا واحدا . . . هو ( البيت ) . . . حيث الأمان . . . والهدوء .

إن السبب الحقيقي وراء الفوبيا هو الخوف من الشعور بأمراض الخوف كما نذكرنا ، لهذا فإن الإنسان إذا تعلم كيف يسيطر على أعصابه وسوف تختفي كل هذه الأعراض فوراً .

### الشفاء من الفوبيا

تباينت آراء المتخصصين في تحديد أفضل الأساليب لعلاج الفوبيا والشفاء منها ، فالبعض يصف للمريض بعض الأدوية التي تعمل على منع الشعور بالخوف رغم أعراضها الجانبية التي قد تصل إلى حد الأمان على المدى الطويل . في حين يرى بعض المحللين النفسيين أن المريض يجب أن يتربد على جلسات العلاج النفسي لظهور طويلا أو حتى سنوات طويلة كي يتم اكتشاف الأسباب الحقيقية للخوف والتي تكمن في اللاوعي

طريق التقى الذي يسير بالخوف في المنطق

وتلعب في ظلماته . لكن الشيء الوحيد الذي اجمعوا عليه هو ان العمل على خفض حساسية الانسان تجاه مايفضاه هو افضل للوسائل على الاطلاق لحل هذه المشكلة . ويتم هذه العملية على مراحل عديدة ، يتعرض فيها المريض بالتدريج للشيء ، أو الفعل ، أو التكتل الذي كان يخشاه فيما مضى . بينما يغير من أسلوب تفكيره تجاه مايفضاه التواء التجريبية . اما لذا حاجته أصراخ للخوف في أثناء ذلك فإنه يتركها تظهر عليه كاملة بلا كبت أو خوف منها ، بينما يكمل للتجربة بثبات ما يمكنه ذلك . ان تعرض المريض بشكل متزايد ومتدرج لمصادر خوفه هو المفتاح السعري لتجراح عملية خفض الحساسية .

لقد شفى بوب من فوبيا الأماكن الممتلئة عندما اقدم على التجازفة الكبيرة : فقد بدأ بالخروج من منزله الى الساحة الامامية ، ثم الى للنزل المجاور ، حتى وصل الى السوق القريب من للنزل . في اول الامر كان يخشى دخول للسيور ماركت ، وكان يجلس في للسيارة ينظر اليه من بعيد ثم يقود سيارته عائدا الى البيت .

وفي الخطوة التالية دخل للسيور ماركت ثم خرج فوراً ، ثم دخل في اليوم التالي وسحب عربة بقالة صغيرة ومضى بها حتى آخر مسر الليالة ، ثم تركها وخرج . وأخيراً دخل واختار إحدى المصلح وقطع منها . كان كلما شعر بقلبه يهش أو يهف يهف ، أخذ يذكر نفسه بأن هذه الأعراض الخاصة بأسلوب ( الكر أو الفر ) ما هي الا وظيفة طبيعية من وظائف الجسم ، فكان ذلك يهدئه من روعه كثيراً .

اما يولا فقد لجأت الى أسلوب ( خفض الحساسية ) لكي تتغلب على خوفها من قيادة للسيارة ، فقد كانت تشعر بخوف شديد لذا لما اضطرت الى القيادة بنفسها ، لمحة أنها كانت تخشى ان تصدم أحد المارة في أية لحظة . وكان أول شيء فعلته طبييها المعالج ان جالس بجوارها في للسيارة ، وأخذ يراقبان حركة المرور في الشارع دون ان تتحرك للسيارة ، كما نصحتها بأن تضع أمامها حبر الحقالها ، وبعض النسي الحنوة التي تمحيا حتى تتشبه بينها وبين سيارتها توصا من اللابة . ثم بدأت مرحلة قيادة للسيارة في الطرق الخالية من المارة ، ثم تدرجت الى الطرق السريعة خارج المدينة ، ومنها الى للتألق المزبحة ، ولم تلبث يولا ان تغلبت على خوفها ، وأصبحت تقود سيارتها وحدها في أشد مناطق المرور اختلالا .

ان الاعتماد الكلى على الدواء وحده للسلاج من القوييا يعرض المريض للنكسة اذا ما توقف عن تناول الدواء - اما اذا تتبع اسلوب ( خفض الحملية ) فان النتيجة سوف تكون اكثر فعالية واستمرارا - وانوات اكتساب المهارة لثى نلصمها لك سوف تيسر الأمور عليك لكى تتغلب على مخاوفك ، وسوف يقوم عقلك الباطن بإعادة الهدوء والطمينة اليك .

### نقضى عن السبب الحقيقى وراء خوفك غير الملتقى

كى تتجس في خافض حساسيتك تجاه ما يخيفك استخدمى أداة اكتساب المهارة الأولى ، واسالى نفسك الاسئلة الآتية :

● هل وراء القوييا التى أعانى منها أسباب نفس - اجتماعية ؟  
هل أشعر بأن الجميع يراقبونى اذا جلست وحدى فى المطعم ؟ هل أتوقع أن يسخر منى جميع الزملاء فى العمل حين أقوم بمرض التثريب الذى أعيدته ؟ هل أتحاشى الذهاب الى الحفلات خشية أن اتلثم ولا أجد ما أقوله ؟ هل أتجشم غذاء الصمغ على السلم مهما كان ارتفاع المبنى خوفا من استخدام المصعد ؟

إذا جاءت اجاباته ( نعم ) على هذه الاسئلة فانت واقعة تحت تأثير احدى للتجارب القاسية التى حطمت عقلك بنفسك . واليك تجربة ( غيبى ) التى كانت تعلم تماما أساس القوييا التى تعاني منها وهى قويا الأماكن المغلقة ، فقد مرت بتجربة عصبية حين كانت فى الرابصة من عمرها ، فقد قفزت داخل أحد الصناديق المعدنية الكبيرة ، كان العمال قد نلقوا فيه آلة البياض - وفجأة انفلق عليها الغطاء وقيت فبى حبيسة تصرخ بلا طائل ، فقد كان للصندوق مالى فى الزقاق الخلفى للمنزل ، والجميع مشغولون بترتيب المنزل الجديد ، حتى شعر أهلها بغياها بعد ساعتين لكلتين ، وهاء الله ان يبحث اخوها فى الزقاق الخلفى لينقذا من محبسها للرب . وبعد أن كورت فبى لاحظت انها تشعر بضيق فى التنفس اذا اغلق عليها باب حريقها للصغيرة فى المكتب ، لذا فقد توقفت عن ركوب المصاعد ، وامتنت من المرور فى التلقى مهما كانت الظروف - فلما شعرت بمشاكلها قورت أن تتقلب عليها عن طريق خفض حساسيتها تجاه الأماكن المغلقة -



حاربي الفلق الذي يسيك بالهوف غير المتصلي

وأخذت تؤكد لنفسها الهدف قائلة : « لننى أمتطيع مساعدة نفسى  
كى أنشئ من القوييا ، وبذلك بأن أئلل حساسيتى تهبطه للقوف ، وإن  
أرسم صورة أفضل لنفسى ، وأغير من مفهمنى لذاتى . »

● هل للقوييا غريزة أصيلة فيه ؟ لقد خلق الله الإنسان بأدراكه  
خاص يجعله يخاف خوفا طبيعيا من المتوط الى أسفل ، ومن الضوضاء  
المالية ، لكن ذلك الخوف الطبيعي يتصعد عند بعض الناس حتى يخرج  
من حين للطبيعة ليوصل الى حد القوييا أو عقبة الخوف من الأماكن المرتفعة  
ومن الأماكن المزدحمة ذات الضجيج - هل لاحظت أنك تخافين أن تطلى  
برأسك من شباكك عند ارتفاع شاطئ ؟ هل تخافين عبور الكوبرى أو تساق  
للسلم الخشبي ، أو قيادة السيارة على طريق ضيق فوق الجبل ؟ هل  
تتسمرين بالتوتر الشديد إذا تجولت فى إحدى الأسواق المزدحمة ومسط  
الناس والضجيج ؟

إذا أجبت بنعم فقد تطور خوفك للفرىزى السوى الى قويا بكل  
معنى الكلمة : قد تموزين من تذكر أية تجربة قاسية تكونين قد مررت بها  
فى طفولتك ، وكل ملاحظته أن ينيك يفهمها العرق ، وقليك ينيش يشده  
ويجف حلقه إذا اضطررت للقيام بأى من هذه الأعمال لئنى تخيفه .  
وتفكرين « ماذا لو سقطت على السلم » ، « أو ماذا لو انزلت على عجلة  
القيادة وسقطنا من فوق الجبل ؟ » أو « ماذا لو أصابنى الاضواء من فرط  
الزحام والضوضاء ؟ » .. نونى كل التجارب فى كراسيك ، ثم اكسدى  
لنفسك : « لننى أمتطيع التغلب على هذه القوييا بأن أئلل من حساسيتى  
تجاه خوفى ، وإن أكر بايجابية أكثر وأتخلى عن الأفكار السلبية » .

● هل وراء القوييا أسباب مجتمعية ؟ هل تتزلم فى وأسله المهام  
المعينة التى يجب عليك إنجازها فى البيت والعمل الى درجة تجعلك فى  
غاية المصيبة طول الوقت ؟ هل تخافين الفشل فى منافسة زملائك فى العمل  
من الرجال حول للترقية والعلاوة ؟

إن المرأة فى عالمنا اليوم لديها من الخيارات والفرص مسواة فى  
مجال العمل أو العلاقات ما لم يكن متاحا لأمها فيما مضى . ولكن تكون  
صاندة مع نفسها عليها أن تقدم على المجازاة ، ولهذا فهى فى حالة من  
التوتر لا تنلهى . ولكن ليس كل من تسيطر عليه المسائل المجتمعية يصاب  
بالقوييا بالذات ، فقد يصاب بـ GAD أو يصير عصبى المزاج ،

## كيف تتخلص من القلق

أو يصيبه أحد الأمراض المزمنة من الضغط العصبي أو التوتر المفرط .  
فيبقى في عمله حيث لا يرغب ويترنن الخلاص من وطأته . فإذا لاحظت أي  
أعراض تشبه تلك التي ذكرناها تعترك فاكثبي في كراستك : « لنني  
أستطيع أن أتعلم حل للمشكلات ، واكتسب مهارات اتخاذ القرار ، وسوف  
أتمكن من التعامل مع الضغوط الواقعة علي - يجب أن أحتفظ بهنئتي ،  
ولا أتترك القلق يسيطر علي » .

● هل ولاء الفوبيا أساس سيولوجي ؟ هل تحتاجين إلى كويين  
من القهوة كل صباح حتى تتدفق طاقاته الإبداعية من رأسك ؟ ورشم  
ذلك لا يبقى أكثر من ساعة حتى تشعرى بأن تركيزك قد تلاشى ؟ هل  
تحتاجين من أية اضطرابات هرمونية أو كيميائية ؟ أو من ارتجاع في  
المصمغ البلعالي في القلب أو انخفاض السكر في الدم ؟ أو فقر الدم ،  
أو الحساسية المفرطة من الكافيين ؟

لذا صبح هذا فانت لديك الاستعداد الفطري للسيولوجي للقلق  
المرضى وربما الفوبيا ، لكن رغم ذلك تأكدي أنك لن تصابى بهما ما لم  
توحى أنفسك أنك عتوترة أو خائفة .

والآن لكتبي في كراستك : « لنني أستطيع تغيير نظامى الغذائى ،  
وأن ألترب على الرياضة يوميا حتى أستريح من مشاكلى المصمغية  
والجسمانية - وسوف أتخلص من القلق بأذن الله » .

## تخلصي من الفوبيا وسلوكها

بإستخدام أداة لكتساب المهارة الذاتية يمكنك أن تتخلصي من  
الفوبيا مع صيفة « ١٢ » كالآتى :

### ١ - أبعلى الظروف التي تسبب القلق :

● أبعلى في تعدد مع طريقة التفكير السوداوية : « ماذا لو ؟ »  
من طريق اتباع أسلوب « وماذا بهم ؟ » ضمنى « استك » مخطط حول  
معصك ، وكلما وجدت نفسك تفكرين « بماذا لو ؟ » أبعلى الأستك ،  
وسوف يذكرك الألم بأن تغييرى اتجاه تفكيرك قورا ، وأبعلى في البحث  
عن حلول إيجابية للمشكلة .

● أبعلى رفاق القلق ، ولتخذى لنفسك أصدقاء جسداء يدعمون  
شخصيتك بشكل إيجابى ، فانت لى حاجة أن يند لك اللون لكى تجربى

حاربي النطق الذي يصيبك بالخوف غير التلقائي

من جديد ماكنت تخافينه كركوب المصعد مثلا أو قيادة السيارة في طريق ضيق .

٢ - ابتعدى عن مخاوفك :

● وجهى تفكيرك بعيدا عن الخوف . للطبيب الذى يمالج مرضى قويا الأماكن المفتوحة يلجأ الى طريقة لقياس درجة الخوف عند كل منهم بطريقة حسابية تدرج من ١ : ١٠ ، فاليد حين يبللها العرق تحسب باثنين ، أما للذوية الكاملة بكل مظاهرها فتحسب بعشرة . وعندما تبدأ ذوية الذعر لدى إحدى المريضات ، تسألها الطبيبة أن تصف ما تشعر به ، فتقول مثلا : « أن قلبي يتنبض بشدة تصالوى » تقريبا « عندئذ تسألها الطبيبة من لون المقعد الذى تجلس عليه مثلا أو تطلب منها أن تصف لها الفستان الذى ترتديه : أو يحكى الفرقه . أن الطبيبة تعلم تماما أن الانسان لا يمكن أن يفكر فى أمرين مختلفين فى وقت واحد ، لذا فهي تغير اتجاه تفكير المريضة بعيدا عن الخوف ، وهكذا يعود اليها الهدوء والطمأنينة .

وانت اذا كنت تخشين ركوب الطائرات مثلا فحاولى تحويل تفكيرك بعيدا عن هذا الأمر بأن تتحدثى مثلا مع من فى المقعد المجاور ، أو أن تعدى الى ما لا نهاية ، أو ترصدى جدول ٣ الى ما لا نهاية ، أو أن تصفى لنفسك الرزى الذى يرتديه طاقم الطائرة .

● قاطعى التفكير السلبى : اذا كانت المناقصة مع زملائك الرجال فى العمل تسبب لك قلقا وخوفا من أن يتأثر اندائك بسببها فاكثرى الاجتماع لتؤكدى لنفسك : « اننى قادرة على القيام بعملى على اكمل وجه » ، أو « ان عملى يتحسن يوما بعد يوم » ، أو « ان كوتى امرأة يجعلنى اكثر قدرة على انجاز هذا العمل الذى يتطلب قدرات خاصة » . ثم توجهى قورا الى اقرب مكتبة واشترى مجموعة من الورق اللاصق على شكل دوائر زرقاء ، ثم الصق واحدة منها على كل مكان من الأماكن الاستراتيجية كالهاتف مثلا ، ونتيجة للحائط ، والساعة ، والكمبيوتر . وكلما وقعت عينك على دائرة زرقاء اسألى نفسك عما تفكرين فيه الآن ؟ اذا كنت تفكرين بشكل سلبى لعملى ذلك قورا ، ورصدى لنفسك إحدى الممارسات التى تزيد من تفكيرك اذاتك .

### ٣ - تقبلي خوفك :

● تعلمي أن تحبّي ذاتك وتتقبلي نواقصها إن وجدت ، واتبعي أسلوب الشفاء السلوكي . وإذا راودك الخوف من أن ترتبكي أمام الزملاء في الاجتماع أو أن يقع ما يزعجك فتتكرري ما حدث لجين حين كانت تبهر إحدى الندوات لرجال الأعمال البارزين ، وقامت من مكانها لتتوجه إلى المنصة ، لكن سلك الميكروفون التلف حصول مساقها فتعثرت وسقطت من فوق المنصة في وضع بهلواني فجر الضحك في القاعة . لكن إحدى المحاضرات سارعت إليها وعاقبتها على النهوض وإصلاح ما فسد من هيئتها ، وعادت جين إلى المنصة مرة أخرى وخاطبت الحاضرين ضاحكة : « ما قد ضحكتم بأكثر مما دفعتم !! » . فأنفجر الجميع في الضحك ، وبعدما استطاعت استئناف الندوة . وتقول : « بعد عدة أسابيع اتصل بي مدير البرنامج وأخبرني أنه شاهد شريط الفيديو الذي تم تسجيله للندوة بما فيها حادث سقوطي من فوق المنصة ، وظننت أنه سوف يمتقني على ما حدث ، وأنه لن يتعامل معي أبداً مرة أخرى ، لكنه لدعشتي طلب مني أن اتولى إدارة الندوة القادمة في برنامجه قاتلاً أن ما حدث قد أضحكك كثيراً !! » .

أكدت لنفسك أنه مهما حدث من مفاجآت محرجة فسوف تخرجين منها سالمة ، واعتبري الحاضرين بعض أصدقائك ، وذكرى نفسك ربما أن علامات الخوف والاضطراب من ارتعاش في الأيدي وخفقان في القلب هي يعنيها التي تحدث لنا عندما نغمرنا بالفرحة الشديدة ، وتذكرى أن اشراك الحاضرين في أفكارك ومشاعرك سوف يجلب لك شعوراً جميلاً بالتواصل والمتعة . . تلك هي المشاعر التي سوف تشجّل فيه الحماس قبل اللقاء كلمتك .

استخدمي خيالك كي تضعي حداً للخوف

### غير الخططي

بمساعدة أداة المهارة الثالثة يمكنك أن تقومى ببرمجة عقلك اليأسن كي يوجه أوامره لجسمك ليظل محتفظاً بهويته . وهذا ما لجا إليه يوب، حتى تمكن من الانتصار على خوفه ، وذهب إلى السوبر ماركت يسلاً

حاربي اتفق الاى يصيبك بالخوف فى الكفى

مشاكل ، فقد كان حقله الباطن يشجعه قتلا : ه ما قد وصلت الى هنا وحده ومازالت فى غاية الهدوء والسكينة .

اذا رغبت فى القيام بنص الخطوة فاكثري اولاً فى كرامتك عن احدى التجارب المحيية التى نعمت بها فى حياتك ، فحزرك بالمسامحة والهدوء الدخلى واشياء الذلات . فحزرك مثلاً يجب ان يتفكر دوما كيف انه كسب لحدى التقلبات الصعبة فى مسارات الجولف التى لمجها على شاطئه ( بييل بيتش ) ، وقد يجب لئسان آخر ان يستحضر شعوره بالسكينة والراحة وهو طاف بقاريه على صفحة البحيرة ، تهدئه للنسمات العلية ، وتترامى الى مسامحة اصوات الطيور الجميلة ، وتدغدغ اشعة الشمس وجهه الياهم . فى حين يتفكر آخرون نشوة الاستماع الى اللقطعة الموسيقية الاثيرة كنجهم . لسرحى بخيالك فى احدى هذه التجارب الجميلة ، والعمى بالمشاعر الرائعة التى سوف تعمرك ، ثم تصورى نفسك فى مواجهة ما تخافينه وانت محظوظة بكسل الهدوء والطمأنينة .

### الخروج من دائرة الخوف غير المنطقى

استخدمى أداة المهارة الرابعة كى تشجيك على للجازفة بالانصاح من مشاعرك نحو نفسك ، ورايك فيها مما يصيب لك خوفا غير منطقى ، فالقلق بشأن ما قد يظنه الآخرون بنا هو السبب الرئيس وراء معظم عقد الخوف ( الفوبيا ) - لذا فحين تركزين لنفسك أنك واثقة بها لأنها جديرة بهذه الثقة سوف يتحقق لك الهدف ، وتخرجين من دوامة القلق وتنتصرين على الخوف .

افتحى صفحة جديدة فى كرامتك وتسميها الى مدودن ، الايل بعنوان : فكرتى الخاطئة ، والثانى بعنوان : الحقيقة . والان استعرضى قائمة الاساليب المضرة ولتحريف الانراكه التى وريت فى الفصل التاسع كى تكتشفى ايها كان سبباً فى قلقك . واليك مثالاً لذلك : فى العمود الاول لكتبي : ه كلما خشيت ان اتناول غذائى فى الطعام بمفردى اناجى بصوت الناقد الدخلى يقول لى لئنى اأخشى ذلك لعلمى اننى مرفوضة من الجميع ، ولا أحد يقبل صحتى - ه ثم اكتبى الحقيقة فى العمود الثانى : لئنا لا اعرف أحداً من الوجوهين بالطعم كى اجلس معهم ، فمن أين جاءت فكرة الرفض ؟ اننى اشعر بكامل الرضا عن نفسى ، ولا يقربنى لاطلاقاً ان اتناول غذائى وحدى ! ه

## كيف تتخلص من الخوف

يعتقد أغلب الخبراء أن الخجل سمة وراثية ، لكنهم يؤكدون أن « أساليب تحريف الإدراك » تسهم بدور كبير في ذلك السهم . فقد كانت ( رينيه ) تظهر بين زملائها في العمل بخجلها الزائد ، وكانت تتعاضى تبادل التحية أو الحوار مع أي منهم ، فقد كانت تعالسى من خوف غير منطقي من الناس .

ولما بدأت رينيه تبحث عن حل لخجلها الزائد وجدت قائمة «الأساليب المشددة لتحريف الإدراك» فاستطاعت على الفور تحديد حالتها : فقد كانت تعاني من «الثالية الزائدة» تقول : « كلما حاولت المشاركة في أي حوار فإن عباراتي تأتي غيبة مثيرة للسخرية ، وطالما أنني غير قادرة على التماور مثل زملائي فقد كنت أفضل الصمت » . لكنها لم تضعف أمام تسوة نادما للدخلى ، بل سحلت معه في تحد كبير وأعلنت الحقيقة أمام نفسها : « أنني إن افاق لأن كلامي ليست على القدر المطلوب من اللطافة ، لكنني أنسأنة جديرة بأن أبذل الجهد وأحسن من قدراتي حتى يشعر الناس بقيمة الحقيقية » . ثم بدأت في برنامج « خفض الحساسية » مما يخيفها ، وبدأت بمبادرة الزملاء بتمية الصباح ، ثم بدأت ترتب في ذهنها ما تريد أن تقول مما يمكن أن يثير الاهتمام ، وأمام جهاز التسجيل في المنزل أخذت تتدرب على التحدث أمام الناس عن أحدث كتاب قرأته ، ومع العزم والتصميم نجحت رينيه أخيراً في تبادل الحوار مع زملائها وزميلاتها في العمل ، فاستجابوا لها بكل ود وترحاب مما شجعها على الاستمرار ، واكتساب المزيد من الجرأة .

## أصرفي ذمك عن الخوف

استخدمي أداة اكتساب المهارة الخامسة ، وكفى عن تريد مايلذك عجزك أمام خوفك غير المنطقي . فانت قد تتوهمين أن الفوبيا لا تؤثر تأثيراً كبيراً على حياتك ، وبناء عليه فلا داعي أن تتكبدى أي جهد لكي تتخلص منها . قد تنفق معك حول الأنواع البسيطة من الفوبيا فقط مثل الخوف من الثعابين والحشرات مثلاً ، فذلك لن يمنك من الاستمتاع بحياتك الطبيعية . لكن تذكرى دوماً أنه من أسهل الأمور على النفس البشرية أن تقدم تبريراً قوياً لكل ما تريد . ١٠٠ وهكذا فقد تقولين لنفسك إنك لاتجدين أي مشقة تذكر في قضاء ثلاثة أيام بلياليها في القطار ، بينما يمكنك عبور القارة بكاملها في ساعتين بالطائرة ! ، أو تتوهمين أن سموم

حائزى الملق الذى يسيك بالفوف غير التلى

المسلم نوع من الرياضة ، ومن ثم يكون الاستفتاء عن المصدر افضل ٠٠  
لا يا عزيزتى ٠٠ هذا هو التقرير بمعنه !! ا

والآن وجهى لنفسك الاسئلة الآتية :

- هل تقف القوييا حائلا بينى وبين الاستمتاع بصحبة الناس ؟
- هل تقف القوييا حائلا بينى وبين التقدم فى عملى ؟
- هل تقف القوييا حائلا بينى وبين ممارسة الأنشطة التى تسعد الناس ؟

إذا اجبت بنعم ، فامرعى وانفضى عنك اللامبالاة ، وابدى قورا  
فى استخدام أدوات اكتساب أدوات المهارة الخمس ، فقد لكشف يوب حين  
لستخدمها لمعالج نفسه من عقبتة ، أن تلك القوييا كانت فائحة خير عليه ،  
لأنه بمنها ما كان ليتمهل أبدا الى برنامج « الحياة الايجابية » الذى  
القاد منه الآلاف من الناس حتى الآن .

## الفصل السادس عشر

### الهموم العامة .. وطريقك للحياة الإيجابية

في هذا الفصل سوف نتناول بالناقشة بعض المشكلات التي لاتحتل الصدارة في قائمة المخاوف والهموم التي رصدها من خلال برنامجي « الحياة الإيجابية » . لكنها تبرز تحت تصنيف الهموم التي تمرى في خلفية حياتنا ، فتكثف شعورنا بالاكئاب وقلة الحميلة . تلك هي الهموم العامة مثل الاقتصاد العالمي ، والبيئة ، والجريمة ، والحرب ، والأمراض المستعصية . ولكن كيف لآلوات اكتساب للهارة أن تقلل من قلقنا بشأن هذه الأمور التي تشغل العالم كله وتؤثر فيه ؟

شكت إحدى صديقاتنا قائلة : « أشعر أن جيلي هو الذي سيسير العالم بيديه ، فكلنا نساهم في تلويث البيئة ، والاضطرار بها وأعمالها » . بينما قالت أخرى : « كنت فيما مضى أشعر بالأمان إذا أدت أن أتمشى حتى آخر شارعنا في الليل . أما الآن فقد فقدت ذلك الأمان بعد أن انتشرت الجريمة ذلك الانتشار المروع في المجتمع ، ولسم يعد في الأماكن المسيطرة عليها . » سلسلة من الأسئلة تهوى على رأس إنسان هذا العصر بمطرقها القاسية : هل ستعاني البلاد فترة كساد أخرى ؟ أو تعاني ويلات حرب جديدة ؟ هل سيحدث مرض الإيدز وأمن المخدرات مزيداً من الأرواح ؟ ؟ ؟ وماذا بيده أنت كفرد واحد أن تعليه لهذا العالم وسط ما لديك من هموم خاصة ؟ هل يمكنك بجهنك الفردى أن تعيدى السلام المفقود إلى الأرض ؟ أو النقاء والنظافة إلى الهواء الذي يستنشقه الملايين ؟ هل يمكنك تعليم أو تأهيل كل من حوزته ظروفه من



## الهموم العامة .. وطريقك للحياة الإيجابية

ذلك ممن يقدر عددهم بالملايين ٩٩ لا بالطبع لا يمكنك ذلك ، لكن ما هو في إمكانك فعلا هو أن تطاركي في مسيرة الإنسانية العظيمة .

ابنى أولا بامتخدام انوات اكتساب للهسارة كسى تتحررى من المخاوف والهموم العامة ، عندئذ اتخذى قرارك بأن تقومى بعمل صغير يسهم فى خيالك غد افضل ، وليكن ذلك العمل فى حدود مسئولياتك وامكانياتك ، تستغلين فيه افضل قدراتك ومواهبك التى من الله بها عليك كى ياتى اسهامك فى النهاية فعلا مؤثرا فى العالم الصغير من حولك . ان نجاحك فى تحقيق ذلك ان يسهم فقط فى قشع غيوم السلبية التى تسمى عين الانسان عن روعة اشعة الشمس الشافية ، بل انه سوف يملكه كيف تتواصلين مع الآخرين ، تقبائيلينهم حبا بحب ، وتشعرين بقيمتك كائنسة .

لقد ضربت صديقتنا ( جو ماكشيري ) خير مثال لذلك ، اذ عاشت مع أخيها محنة أصابته بمرض قضى عليه ، ففكرت ان تتقلب على احزانها بالانضمام الى أحد مراكز تعليم « لشفاء الملوكى » ، وهناك تعلمت أن كل انسان يمرض فى حياته لمرارة الحزن على الأحياء حين يرحلون عن دنياه ، لكن الانسان القوي هو الذى لا يترك نفسه فريسة للحزن واليأس ، وتعلمت ان تعيش واقعا كما هو وتعايش معه ، ثم انضمت الى إحدى جمعيات الدعم كى تسهم من خلالها فى مداواة جراح المنشين امثالها ، ثم سعت بنفسها الى مرضى الايدز ، وبذلت جهودا جبارة لرفع معنوياتهم حتى صرح لها بعضهم انهم أصبحوا يشعرون بجمال الحياة أكثر من أى وقت مضى ، رغم ثقهم بأن القطنى تسرع بهم نحو النهاية . ويفضل جهوده تلك السيدة للفاضلة اجتمع شمل هؤلاء المرضى مع أسرهم بعد العزل الذى كانوا يعيشون فيه . ورغم ما يسببه الايدز من خوف ورعب لكل انسان الا ان (جو) استطاعت لتخاذ موقف خاص حياله ، واستطاعت أن تمد يد العون لعدد من الناس لا حصر لهم ، فى مثال للذكاء والمبرية ، وحب الحياة ، وكيف لا وقد وصلت الى المعنى الحقيقى « الحياة الايجابية » .

## استخدمي أدوات اكتساب المهارة

### للتعامل مع الهموم العامة

عندما تستخدمين الأداة الأولى لتقتشي عن السبب الحقيقي وراء انشغالك بالهموم العامة سوف يتضح لك أن خوفك ينبع من أن تجدى نفسك يوماً واحدة تمت رحمة قوى أكبر منك ولا حيلة لك أمامها . ويؤكد علماء النفس أن الإنسان إذا نجح في التقيض على زمام التحكم وأو في جزء ضئيل من الموقف الذي يسبب له القلق فسوف يتبدد من داخله الخوف والضعف بالضعف ، وهذا هو ما نجحت فيه ( جو ) .

إما الأداة الثانية فسوف تساعدك على قدح زناد فكرك للبحث عن طرق وخيارات عديدة تسهمين بها في تغيير ذلك الواقع الخيف كالاتي :

١ - اللياقة : امتلئى عن شراء المواد المعبأة في أوعية رشاشة ، واحفظي الأطعمة في علب بدلا من الأكياس البلاستيكية . لفي طفاك في حقائض من القماش واستغنى عن الحقائض المصنوعة من الألياف الصناعية . تكدى من أن محرك سيارتك نظيف ولا يلوث الجو بالماس .  
استخدمي الواصلات العامة كلما أمكنك ذلك واستغنى عن السيارة .

٢ - قضايا السلام : ابتعى العمل من أجل لقرار المسلام في حياتك الخاصة عن طريق خفض نسبة القلق ، والتفانى عن الخلافات . لكثري من القراءة والاطلاع عن القضايا الدولية ، واجعلى نفسك على ملم بتطوراتها ولا ياول . احرصى على إعلان رأيك بصراحة للجميع .  
انتمى للأدلاء بصوتك في الانتخابات .

٣ - الانحراف والجريمة وإدمان المخدرات : تعلمى أساليب الدفاع عن النفس ، ونظمى مع جاراتك جماعة لوقاية الجريمة في الحي .  
اقرئى كثيرا عن المخدرات ، وقدمى يد العون للجمعيات التي تساعد الممنين على الشفاء .

٤ - الأمراض المستعصية : تعلمى كيف تحصنين نفسك ضد الأمراض ، ثم انقلى ما تعلمته لأفراد أسرته . قدمى العون لجمعيات العلاج ورعاية الممنين والمرضى .

الهموم العامة .. وطريقته الحياة الإيجابية

هناك بالطبع العديد من الأفكار والطرق التي يمكنك بها مساعدة الغير طالما وهبك الله القدرة والطاقة والإمكانات .

أما الخطوة التالية فهي استخدام الأداة الثالثة كي تتصوري نفسك وقد أصبح لديك هدف واضح ، وتعملين على تجاوزه بكل همة ونشاط . والأداة الرابعة سوف تشجعك على الاقدام على المجازفة لتحقيق ما رسمته بخيالك في الخطوة السابقة . أما الأداة الخامسة والاخيرة فستساعدك على التخلص من القلق بشأن الأمور التي لا سيطرة لك عليها ولا يمكنك عمل أي شيء حيالها .

إن هذه الحلول سوف تستغرقك تماما لدرجة تشغلك عن التفكير في أية مشكلة . وأعلمي أنك حين تمنين يد العون للآخرين ولو بأقل عمل فأنك تصبحين أكثر قدرة على التحكم في حياتك وأمورك ، وسوف يفهمك شعور رائع بأنك تقبلين الخير ، وتساهمين في حل الأمور التي تسبب قلقا لمخاليبة الناس . ولو أن بلايين الناس قام كل منهم بحل جزء ولو ضئيل من المشكلة ، فسوف تنتهي كل مشاكل العالم ... وتنامي عملية مهم سور براين في عام ١٩٨٩ تجدى فيه خير دليل على ما نقول .

### ليكن لك موقف

قرى نانسي روبين جرينفيلد المدير التنفيذي لشركة « إيبىالسمست انترناشيونال » أن الأسلوب الإيجابي هو الخطوة الأولى للقضاء على العديد من الهموم العامة ، وقد قامت هذه المؤسسة على اكتاف والد نانسي ( اد روبين ) الذي انشأها من أجل أصحاب الفكر الإيجابي والفهم السامية والمثل العليا ، الذين يؤمنون بالممارسات المعاملة في دنيا الأعمال ويبدلون الجهود المخلصة للتأثير على المشكلات العالمية تأثيرا إيجابيا .

تقول نانسي : « يبدو لي أحيانا أن الجريمة والفساد يتحدان معا ضد البشر الطيبين ، لذا فقد أردنا بهذه الجمعية الرمزية أن نسمح للانسان الطيب في كل مكان صوتا لنحميه ونقدر طبيئته وإخلاصه . فالانسان اللطال لا يجد من حوله أنشطة منظمة على نطاق واسع ليعمل وينتج من خلالها ، فهو يكتفى بفعل الخير في نطاق مجتمعه الصغير ، فيقدم الطعام للجوهي مثلا أو ماضايه . لذا بالاسهام في مساعدة الآخرين لنما تساعد أنفسنا » .

كيف تخفف من القلق

أن العمل من أجل الآخرين ومن أجل تحسين صورة الذات يقطع الطريق أمام القلق ، وهذا هو النجاح الحقيقي .

### لاكتشف الصورة الكبيرة

تقول جين : « حين ننغمس حتى أذنانا في مشاغلنا وهمومنا الخاصة نهمز من رؤية للصورة العريضة للعالم من حولنا ونفقد صلتنا به . حينئذ يصبح من الضروري أن نلجأ لأبواب المهارة التي سوف تعيد إلينا وضوح الرؤية ، والسلام مع أنفسنا ، ونشعرنا بمتعة اللحظة الحاضرة ، فنصبح أكثر قدرة على حل مشاكلنا بمزيد من الحسب واليجابية » .

Bob أما بوب فيقول : « لن يسود السلام العالم إلا إذا تعلمنا كيف نقضى على القلق في حياتنا . فإذا نجح فريق منا في أن يرفع من وعيه تجاه القضاء على القلق فسوف تسمى عدوى الإيجابية والنوايا الطيبة بين البشر في جميع أرجاء الكون » .

وانت .. عزيزتي القارئة .. إذا كنت تشعنين الهدوء والسلام لنفسى ، وتتمنين الخلاص من عذاب القلق والمهاد والقلق ، والصداع ، والام الظهر والام المعدة ، فإليك تلثم أصوات لاكتساب المهارة .. أملين أن تكون عوناً لك في العثور على ما تتمتعين به من مواهب خاصة ، فأنك إذا ملأت عليها فسوف تشرفين بها كالشمس على كل من حولك ..

## قائمة المراجع

- Adams, Jane. *Wake Up, Sleeping Beauty*. New York : William Morrow & Co., Inc., 1989.
- The Aerobics Center. *#4 Tips*. 12330 Preston Road, Dallas, TX 75230, March 1989.
- Alberti, Robert E., and Michael. Emmons. *Your Perfect Right*. San Luis Obispo, CA : Impact Publishing Co., 1986.
- American Heart Association. «Breaking Your Fast in a Healthy Way» *Heartstyle*, 11.
- Bethel, Sheila Murray, *Making a Difference : The Twelve Qualities to Make You a Leader* New York : Putnam, 1990.
- Bettelheim, Bruno. *A Good Enough Parent*. New York : Alfred A. Knopf, 1987.
- Bolwers, Betty Sue, ed. *Bill Moyers : A World of Ideas*. New York : Doubleday, 1989.
- Bradshaw, John. *Bradshaw On : The Family*. Health Communications, Inc., Pompano Beach, FL 33069, 1988.
- Brans, J. *Take Two : True Stories of Real People Who Dare to Change Their Lives*. New York : Doubleday, 1989.
- Briles, Judith. *The Confidence Factor*. New York : Master Media, 1990.
- *When God Says No*. Dallas : Word Publishing, 1990

- *Woman to Woman : From Sabotage to Support*. Far Hills, NY : New Horizons Press, 1989
- Chopra, Deepak, M.D. *Quantum Healing*. New York : Bantam Books, 1989.
- Claverie, Laura. «Blue Moods.» *Health*, September 1987.
- Eron, C. «Life Change : What Do Women Want ; » *Science News*, July 1988.
- Fensterheim, Herbert, Ph. D., and Jean Baer. *Don't Say Yes When You Want to Say No*. New York : Dell Publishing, 1978.
- Gawain, Shakti, *Creative Visualization*. South Holland, IL : Bantam New Age, 1979.
- Gibran, Kahlil. *The Prophet*. New York : Alfred A. Knopf, 1989.
- Gillo, Stephen. Ph. D., and Connie Church *Lovesbook*. New York : Simon & Schuster, Inc., 1988.
- Handly, Robert, and Pauline Neff. *Anxiety and Panic Attacks*. New York : Rawson Associates, 1985.
- *Beyond Fear*. New York : Rawson Associates, 1987.
- Handly, Robert and Jane, and Pauline Neff. *The Life Plus Program For Getting Unstuck*. New York : Rawson Associates, 1989.
- Hill, Napoleon. *Think and Grow Rich*. New York : Fawcett, 1980.
- Kuehn, Paul. *Breast Care Options*. South Windsor, CT : Newmark Publishing Company, 1986.
- Knipe, Wayne, *Better Grades Easier*. Janmore Group, P.O. Box 515992, Dallas 75251 — 5992. 1988.
- Laws, J.L. «Psychology of Women : Future Directions in Research.» *Psychological Dimensions*, 1978.
- Leeds, Dorothy. *Smart Questions*. New York : McGraw Hill, 1987.

قائمة المراجع

- McAuliffe, Kathleen. «Prescription for a Healthy Old Age.» *U.S. News & World Report*, 23 May 1988.
- McDargh, Eileen. *How to Work for a Living and Still Be Free to Live*. San Diego : Loch Lomond Press, 1988.
- McKay, Matthew, Ph D, and Patrick Fanning. *Self-Esteem*. Oakland. CA : New Harbinger Publications, 1987.
- Morris, Lois B. «Blue Moods.» *Self*, April 1989.
- Neff Pauline. *Tough Love*. Nashville : Abingdon. 1982.
- Payer, Lynn. *How to Avoid a Hysterectomy*. New York : Pantheon, 1987.
- Restak, Richard. *The Brain : The Last Frontier*. New York : Doubleday, 1979.
- Roane, Susan. *How to Work a Room*. New York : Shapolsky Press, 1988.
- Scarf, Maggie. *Unfinished Business : Pressure Points in the Lives of Women*. New York : Ballantine, 1980.
- Triere, Lynette. *Learning to Leave*. Chicago : Contemporary Books, 1982.









[illegible]





مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب

رقم الايداع بدار الكتب ١٦٦٨/١٢٠٢٠

---

ISBN — 977 — 01 — 5929 — 8



يؤكد علماء النفس أن الإنسان إذا نجح في القبض على زمام التحكم ولو في جزء متشوبل من الموقف الذي يسبب له القلق، فسوف يتكسب من داخله الخوف والشعور بالضعف، وهذا ما ستجج فيه كل امرأة وأنية إذا ما فطنت لدورها في الحياة إلى جوار الرجل، وأخذت بزمام المبادرة عن طرفة السعي نحو تحقيق "الحياة الإيجابية" التي يقدمها لها هذا الكتاب.

إن هذا الكتاب لا يناقش القلق على اعتباره حالة نفسية أو مرضية فحسب، بل يستعرض كل الضغط النفسية التي تؤدي إلى الوقوع في دواماته المخيفة، ثم يقدم الحل العملي للأمل للتخلص من كل من أنواع تلك القلق الذي يمكن أن يصيب الإنسان بصاة تائهة، والمراهقة حسنة خاصة، إذ يقدم لها "أدوات اكتساب المهارة" التي تساعد على التميز وتمييزها من دوامات القلق، وتعينها على اجتياز المحنة، فلا تلبث أن تتسامح مع نفسها، والأعتراف بالذات، والسلام مع النفس. حينئذ يمكنها استغلال أفضل قدراتها ومواهبها التي زودها الله بها كي تسهم في عالمها الصغير، ويمتدق قسي وجدانها أنها قادرة فعلا على أن تشارك في مسيرة الإنسانية العظيمة.



To: [www.al-mostafa.com](http://www.al-mostafa.com)